ที่ระลึกพิธีรับสนองพระบัญชาสมเด็จพระสังฆราช

แต่งตั้ง

พระราชสารเวที (ณัฐเมธี สุภเสโน จันทร์ธรรม)

ดำรงตำแหน่ง

เจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศาราม วรวิหาร

๙ มีนาคม ๒๕๖๕

ธัมมิกวัตร

ของ

พระมหารัชชมังคลาจารย์ (นิทฺเทสกเถร)

ที่ระลึกพิธีรับสนองพระบัญชาสมเด็จพระสังฆราช
แต่งตั้งเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศาราม วรวิหาร

โดยที่ทรงพระกรุณาโปรดมีพระราชดำริแต่งตั้ง
พระราชสารเวที (ณัฐเมธี สุภเสโน จันทร์ธรรม)
ให้ดำรงตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศาราม วรวิหาร
ณ วัดสัมพันธวงศาราม วรวิหาร
วันพุธที่ ๙ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๖๕

คำปรารภ

ตามที่สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ประธานกรรมการมหาเถรสมาคม แจ้งว่า ได้นำความกราบบังคมทูลพระกรุณาทรงทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทแล้ว ทรงพระกรุณาโปรดแต่งตั้งพระสังฆาธิการให้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสพระอารามหลวง

โดยที่ทรงพระกรุณาโปรดมีพระราชดำริแต่งตั้งพระเดชพระคุณพระราชสารเวที (ณัฐเมธี สุภเสโน) ผู้รักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศาราม ให้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศาราม และมีพิธีรับสนองพระบัญชาสมเด็จพระสังฆราช แต่งตั้งเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศาราม วันพุธที่ ๙ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๕

เพื่อเป็นการแสดงกตัญญูกตเวทิตาธรรม คณะสงฆ์วัดสัมพันธ-วงศาราม และคณะศิษยานุศิษย์ จึงถวายมุทิตาจิต บูชาคุณแก่พระเดชพระคุณผู้ดำรงอยู่ในฐานะพระเถระ ผู้เปี่ยมด้วยความเมตตาต่อศิษยานุศิษย์ทุกถ้วนหน้า เป็นเสมือนต้นไม้ใหญ่ อันอุดมไปด้วยวัตถุและธรรม เป็นที่พึ่งพักพิงอาศัยของศิษยานุศิษย์ดุจร่มโพธิ์ร่มไทร เป็นโชคดีของผู้มีโอกาสได้เข้าอาศัยในร่มใบบุญนั้น

อาศัยเหตุเป็นมงคลนี้ จัดพิมพ์หนังสือเรื่องธัมมิกวัตร ของพระมหารัชชมังคลาจารย์ (นิทฺเทสกเถร) อดีตเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศาราม และชีวประวัติโดยสังเขปไปด้วยปฏิปทาของพระเดชพระคุณพระราชสารเวที การดำเนินสู่เส้นทางแห่งการบำเพ็ญสมณธรรมและคุณูปการที่ได้บำเพ็ญประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาและสาธารณชนนานับประการ

และประวัติวัดสัมพันธวงศาราม ที่พระเดชพระคุณได้เข้ามาพำนักศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม นับแต่เป็นสามเณร จวบจนอุปสมบทเป็นพระภิกษุและได้รับภาระธุระดำรงตำแหน่งทางคณะสงฆ์ ตั้งแต่เป็นผู้ช่วย

เจ้าอาวาส และเป็นผู้รักษาการแทนเจ้าอาวาส และจนถึงดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส ตามลำดับ ตลอดจนรับภาระในการบูรณปฏิสังขรณ์พระอารามในส่วนต่างๆ ให้มีความงดงามสมพระเกียรติคุณของผู้สถาปนาพระอารามยิ่งๆ ขึ้นไป เป็นที่ระลึกพิธีรับสนองพระบัญชาสมเด็จพระสังฆราช แต่งตั้งเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศาราม

โดยพระเดชพระคุณ คอยปรารภถึงคุณของพระอุปัชฌาย์ พระอาจารย์ และพระอาราม แก่ศิษยานุศิษย์ทราบเนืองๆ ว่า “ความรู้ความสามารถต่างๆ ที่สามารถช่วยสืบต่องานต่างๆ มาได้ถึงปัจจุบัน ด้วยได้รับความเมตตาจากท่านเจ้าประคุณสมเด็จฯ ผู้เป็นพระอุปัชฌาย์ และพระเดชพระคุณอาจารย์ ชีวิตจึงเจริญงอกงามในพระศาสนา มีหน้าที่การงานทางคณะสงฆ์ เป็นที่รู้จักในสังคมทั้งฝ่ายศาสนจักรและอาณาจักร ทั้งที่วุฒิภาวะการศึกษาน้อย อาศัยประสบการณ์เดินตามรอยพ่อแม่ครูบาอาจารย์ที่เคยอบรมสั่งสอนมา”

ขออานุภาพแห่งพระรัตนตรัย ประกอบกับเดชานุภาพกุศลจริยาสัมมาปฏิบัติอันพระเดชพระคุณ พระราชสารเวที ได้ปฏิบัติดำรงไว้แล้วอย่างพรั่งพร้อมตลอดมา จงได้โปรดอภิบาลรักษาให้พระเดชพระคุณมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง ปราศจากโรคาพยาธิทั้งปวง มีอายุวัฒนมงคลยิ่งยืนนาน สถิตเป็นศรีแก่พระศาสนา คณะธรรมยุติกนิกาย ดำรงมั่นดุจร่มโพธิ์ร่มไทร ให้แก่ศิษยานุศิษย์ได้อาศัยบำเพ็ญบุญกิริยามหากุศลเกิดความเจริญวัฒนาสถาพรแก่ชีวิต และเป็นเหตุแห่งสาราณียธรรมอันงามที่สาธุชนได้ประพฤติปฏิบัติตาม ตลอดจิรกาล เทอญ

คณะสงฆ์วัดสัมพันธวงศาราม

และคณะศิษยานุศิษย์ใน พระราชสารเวที (ณัฐเมธี สุภเสโน)

พระราชสารเวที (ณัฐเมธี สุภเสโน จันทร์ธรรม)

เจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศาราม วรวิหาร

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เจ้าคุณพระสินีนาฏ พิลาสกัลยาณี ทรงมีพระราชศรัทธา ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ พล.อ.ต. สุพิชัย สุนทรบุระ รองเลขาธิการพระราชวัง อัญเชิญเครื่องสังฆทาน ผ้าไตรพระราชทาน และไทยธรรม ถวายแด่พระราชสารเวที เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๖๔

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เจ้าคุณพระสินีนาฏพิลาสกัลยาณี ทรงมีพระราชศรัทธา ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ นายอรรถพงศ์ เกิดเกียรติพงศ์ ประจำสำนักพระราชวังพิเศษ ระดับ 9 เชิญภัตตาหารพระราชทานมาถวายแด่ พระราชสารเวที เมื่อวันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๔

ชาติภูมิ

ท่านเจ้าคุณ พระราชสารเวที มีนามว่า ณัฐเมธี (นามเดิม เสนีย์, โกมินทร์) นามฉายา สุภเสโน นามสกุล จันทร์ธรรม เกิดเมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๕ ปีฉลู (วันเกิดจริง วันศุกร์ที่ ๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๕ ตรงกับวันขึ้น ๓ ค่ำ เดือน ๑๒) ณ บ้านเลขที่ ๔๕ หมู่ที่ ๒ บ้านคลอง ตำบลอ่างทอง อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์

โยมบิดา นายสนอง จันทร์ธรรม มีอาชีพเป็นข้าราชการกรมป่าไม้ โยมมารดา นางพลอย น้ำดอกไม้ เป็นบุตรคนแรก ในจำนวนพี่น้อง ๒ คน โดยคนเล็กเป็นผู้หญิง และมีพี่น้องต่างบิดากันอีก ๓ คน

ครอบครัวฝ่ายโยมปู่ เป็นคนจีนโพ้นทะเล เดินทางมาค้าขายที่ปากน้ำโพ ชื่อ ปู่กิมซือ แซ่ลิ้ม ครอบครัวฝ่ายโยมย่า เป็นคหบดีเจ้าของท่าทรายวัดไทร นครสวรรค์ ชื่อ ย่าทรัพย์ จันทร์ธรรม รกรากเดิมมาจากบ้านดักทะนน จังหวัดชัยนาท มีบุตรธิดา ๗ คน เป็นชาย ๕ คน หญิง ๒ คน

ครอบครัวฝ่ายโยมตาและโยมยาย มีอาชีพทำนาอยู่ที่บ้านคลอง ตำบลอ่างทอง อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ ตาชื่อ ตาไหล น้ำดอกไม้ ยายชื่อ ยายสน น้ำดอกไม้ มีธิดาคนเดียว คือ นางพลอย น้ำดอกไม้

มูลเหตุแห่งการออกบรรพชา

เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จากโรงเรียนวัดบ้านคลอง โรงเรียนประจำหมู่บ้าน ซึ่งเป็นการศึกษาขั้นพื้นฐานในสมัยนั้นแล้ว จึงไปศึกษาต่อชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖-๗ (ป.๗) ที่โรงเรียนวิมลประชาราษฎร์ (บ้านหนองขี้วัว) ติดถนนสายเอเซีย สมัยก่อนการเดินทางลำบาก ระยะทางจากหมู่บ้านมาโรงเรียนประมาณ ๑๒ กิโลเมตร ผู้ที่จะออกมาเรียนต่อได้ จึงต้องอาศัยรถจักรยานยนต์เท่านั้นมีเด็กในหมู่บ้านจำนวน ๖ คน มีโอกาสออกมาเรียน

จนขึ้นชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ รถจักรยานยนต์ที่ใช้เป็นพาหนะขี่ไปโรงเรียนเกิดหาย ไม่สะดวกที่จะออกมาเรียนต่อ จำต้องออกจากโรงเรียนมาเลี้ยงกระบือและช่วยพ่อแม่ทำไร่ทำนาในวัยเพียงแค่ ๑๒-๑๓ ปี เท่านั้น

บรรพชา

ต่อมา มีผู้ใจบุญมาชักชวนไปบรรพชาเป็นสามเณรที่วัดมงคล-รัตนานาม (วัดหนองน้ำเขียว) ตำบลท่างิ้ว อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งขณะนั้นมี พระครูใบฎีกาลำพวน เป็นเจ้าอาวาส (ท่านเป็นเกจิอาจารย์สายเหนียว) ท่านได้นำไปบรรพชาในพิธีเสาร์ห้า ที่มีการจัดงานใหญ่โตที่วัดเทพสถาพร

บรรพชา เมื่อวันที่ ๑๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๗ ขณะมีอายุ ๑๓ ปี ณ วัดเทพสถาพร ตำบลบ้านแดน อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ โดยมี

-พระศรีวรคุณ (นวล วิทิโต) วัดมณีชลขันธ์ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี เป็นพระอุปัชฌาย์

-พระครูอุทัยศีลคุณ วัดเทพสถาพร อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ เป็นพระศีลาจารย์

เมื่อพระครูใบฎีกาลำพวนนำไปบรรพชาที่วัดเทพสถาพรแล้ว ได้นำกลับมาอยู่ที่วัดมงคลรัตนานาม อยู่ได้สองอาทิตย์ ท่านพระครูฯ ก็ปลีกวิเวกหายตัวไป จึงได้ไปอยู่ที่วัดเทพสถาพรกับพระครูวินัยธร อุทัย ภาณุทโย ชีวิตชอบศึกษาประวัติครูบาอาจารย์สายกัมมัฏฐาน วันหนึ่งได้มีโอกาสอ่านหนังสือประวัติของท่านพ่อลี ธมฺมธโร วัดป่าคลองกุ้ง จังหวัดจันทบุรี จึงมีจิตใจใฝ่ฝันว่าอยากจะออกธุดงค์กัมมัฏฐาน

ต่อมา มีพระอาจารย์สวัสดิ์ ซึ่งเป็นสหายทางธรรมกับหลวงพ่อ

พระครูวินัยธร อุทัย มาจากอำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ท่านได้ชักชวนไปเที่ยวธุดงค์กัมมัฏฐานที่จังหวัดจันทบุรี เข้าไปกราบลาหลวงพ่ออุทัย ท่านห้ามไม่ให้ไปเพราะเห็นว่าตัวเรายังเล็กอายุแค่ ๑๓-๑๔ ปี ยังไม่มีภูมิความรู้อะไร นักธรรมก็ยังไม่ได้เรียน เมื่อท่านปิดประตูห้อง จึงคว้ากลด บาตร กาน้ำ ติดตามพระอาจารย์สวัสดิ์ออกเดินทางไปจังหวัดจันทบุรี

เมื่อเดินทางถึงวัดป่าคลองกุ้ง จังหวัดจันทบุรี ไปกราบพระอาจารย์มหาสันติ พระอาจารย์สังคม ท่านจัดที่พักให้ตามสมควร จากนั้นออกธุดงค์ไปแถวน้ำตกเขากระทิง วัดเขาสุกิม วัดยางระหงส์ วัดสุนทราวาส ไปอยู่กับหลวงปู่เจี้ยะ วัดเขาแก้ว ระยะหนึ่ง ไปวัดทรายงาม หลวงพ่อเจ้าคุณฯ เป็นสหายธรรมกับหลวงพ่ออุทัย

มาอยู่วัดสัมพันธวงศ์

ช่วงใกล้เข้าพรรษา ชักชวนกันเพื่อ จะเดินทางกลับจังหวัดนครสวรรค์ ท่านพระอาจารย์สวัสดิ์ ชวนไปกราบ พระครูประจักษ์ตันตยาคม (หลวงพ่อเฉลา) วัดคีรีภาวนาราม ตำบลพลา อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง ท่านชวนให้อยู่จำพรรษาช่วยงานที่วัดคีรีภาวนารามสัก ๓ เดือน จึงตกลงอยู่จำพรรษาที่นี่ในปีนั้น

คราวแรก คิดว่าจะอยู่จำพรรษาที่วัดคีรีภาวนารามสักปีเท่านั้น แต่ด้วยบารมีธรรมเก่าส่งเสริม ได้อยู่จำพรรษาช่วยสนองงานหลวงพ่อเฉลาถึง ๗ ปี เป็นที่มาให้มีโอกาสรู้จักวัดสัมพันธวงศ์และพระเถระในวัดสัมพันธวงศ์ ด้วยเหตุที่วัดคีรีภาวนาราม เป็นหนึ่งในวัดธรรมยุตของจังหวัดระยองยุคแรก ที่เกิดขึ้นจากดำริของ พระเดชพระคุณ พระมหารัชชมังคลาจารย์ (เทศ นิทฺเทสกเถร) อดีตเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ แม้พระเดชพระคุณจะ

มรณภาพไปแล้ว แต่ครูบาอาจารย์พระเถระวัดสัมพันธวงศ์กับวัดธรรมยุต ในจังหวัดระยอง ยังมีการติดต่อผูกพันไปมาระหว่างกันอยู่ (จนถึงปัจจุบัน) ทั้งได้มีโอกาสรู้จักกับ ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระธีรญาณมุนี (สมชาย วรชโย) วัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ท่านเจ้าประคุณสมเด็จฯ ยังมีสมณศักดิ์เป็น พระครูปลัดอรรถจริยานุกิจ ได้มีโอกาสรับใช้ท่านมาตั้งแต่ยุคนั้น

ปีที่ ๘ ได้เดินทางกลับจังหวัดนครสวรรค์ หลวงพ่ออุทัยอยากให้ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรมเพิ่มเติม จึงส่งให้ไปดูสถานที่เรียนวัดเขาพุราง จังหวัดกาญจนบุรี สุดท้ายไม่สัปปายะ จึงขอเข้ามาศึกษาที่วัดสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร มากราบท่านพระครูปลัดจำนงค์ ธมฺมจารี กุฏิมณีคุณ วัดสัมพันธวงศ์ โดยการประสานงานช่วยเหลือของคุณโยมลุงบุรี เชวงวนิช ท่านพระครูปลัดจำนงค์ได้เมตตานำไปฝากกับท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (มานิต ถาวรมหาเถร) เจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ เมื่อยังมีสมณศักดิ์เป็น พระธรรมบัณฑิต ท่านเจ้าประคุณสมเด็จฯ ได้เมตตารับให้อยู่ที่วัดสัมพันธวงศ์ จึงได้มีโอกาสเข้าอยู่ในสังกัดวัดสัมพันธวงศ์พร้อมเพื่อนสามเณรอีกสองรูป มีท่านพระครูปลัดจำนงค์เป็นอาจารย์ผู้ดูแล

ด้วยเหตุนี้ จึงมีโอกาสได้เข้ามาอยู่ที่วัดสัมพันธวงศ์ ภายใต้ร่มเงาแห่งเมตตาของท่านเจ้าประคุณสมเด็จฯ มีโอกาสได้รับใช้สนองพระเดชพระคุณมาจนถึงกาลที่ท่านมรณภาพ และช่วยสืบต่อการพัฒนาต่าง ๆ ของวัดสัมพันธวงศ์มาจนถึงปัจจุบัน

สรุปแล้ว ชีวิตชอบในทางปฏิบัติกัมมัฏฐานมากกว่าการศึกษาเล่าเรียน มีภูมินักธรรมพอรักษาตนตามพระธรรมวินัยแล้ว จึงไปประสบความสำเร็จในการศึกษาพระปริยัติธรรมในชั้นที่สูงขึ้น ภูมิใจในวาสนาบารมีตามอัตภาพของตน จึงไม่ขวนขวายอยากมีอยากเป็น เพราะชีวิต

เดินทางมาไกลเกินกว่าที่คิดแล้ว อยู่ที่ไหนผู้ใหญ่ให้ความเมตตาก็อุ่นใจ มีกำลังจะทำงานเพื่อวัด คณะสงฆ์ และสังคมต่อไป ได้มีโอกาสสานงานของพระบูรพาจารย์ให้สำเร็จลุล่วงก็พอใจแล้ว

อุปสมบท

อุปสมบท เมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๖ ขณะมีอายุ ๒๑ ปี ณ พระอุโบสถวัดสัมพันธวงศ์ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร โดยมี

-สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (มานิต ถาวรมหาเถร ป.ธ.๙) เมื่อยังมีสมณศักดิ์เป็น พระธรรมบัณฑิตอดีตเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ เป็นพระอุปัชฌาย์

-พระเทพสารมุนี (เพชร สารธมฺโม) เมื่อยังมีสมณศักดิ์เป็นพระปริยัติสารสุธี อดีตผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ เป็นพระกรรมวาจา-จารย์

-พระพรหมเมธี (จำนงค์ ธมฺมจารี) เมื่อยังมีสมณศักดิ์เป็น พระครูวิบูลศีลวงศ์ อดีตผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ เป็นพระอนุสาวนาจารย์

การศึกษา

การศึกษาทางโลก

พ.ศ. ๒๕๑๐ สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนวัดบ้านคลอง ตำบลอ่างทอง อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์

พ.ศ. ๒๕๓๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนสัมพันธวงศ์ศึกษา วัดสัมพันธวงศ์ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร และจบการศึกษาด้านการบัญชีและพิมพ์ดีด

การศึกษาพระปริยัติธรรม

พ.ศ. ๒๕๒๑ สอบไล่ได้นักธรรมชั้นเอก สังกัด วัดคีรีภาวนาราม ตำบลพลา อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง สำนักคณะจังหวัดระยอง (ธรรมยุต)

งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๓๘ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์

พ.ศ. ๒๕๖๑ เป็นรองประธานคณะกรรมการบริหารวัดสัมพันธวงศ์

พ.ศ. ๒๕๖๑-ปัจจุบัน เป็นผู้รักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์

หน้าที่การงาน

- เป็นกรรมการตรวจธรรมสนามหลวง
- เป็นกรรมการจัดผลประโยชน์วัดสัมพันธวงศ์
- เป็นกรรมการสงฆ์วัดสัมพันธวงศ์
- เป็นเลขานุการวัดสัมพันธวงศ์
- เป็นเลขานุการรองแม่กองธรรมสนามหลวง รูปที่ ๑
- เป็นคณะกรรมการบริหารสำนักงานแม่กองธรรมสนามหลวง
- เป็นผู้ทำหน้าที่ในการต่าง ๆ ตามที่วัดสัมพันธวงศ์และคณะสงฆ์ได้มอบหมาย

หน้าที่การงานพิเศษ

- เป็นเจ้าหน้าที่จัดหาทุน สร้างอาคารสุจิณโณ โรงพยาบาลมหานครเชียงใหม่

- เป็นเจ้าหน้าที่จัดหาทุน โครงการสร้างวัตถุมงคลรุ่น “คุ้มเกล้า” โรงพยาบาลพระมงกุฎฯ
- เป็นกรรมการฝ่ายพิธีงานพระราชทานเพลิงศพ หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ วัดดอยแม่ปั๋ง
- เป็นเจ้าหน้าที่มูลนิธิ สุจิณฺโณอนุสรณ์
- เป็นเจ้าหน้าที่มูลนิธิ หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ
- เป็นเจ้าหน้าที่มูลนิธิ กองบุญหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ
- เป็นกรรมการจัดหาทุนบูรณะพระอุโบสถวัดสัมพันธวงศ์ สิ้นงบประมาณกว่า ๓๐ ล้านบาท
- เป็นกรรมการจัดสร้างศาลาเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา ซึ่งเครือเจริญโภคภัณฑ์เป็นเจ้าภาพ สร้างถวายแก่วัดสัมพันธวงศ์ สิ้นงบประมาณ ๑๕ ล้านบาท
- จัดหาอุปกรณ์การศึกษามอบให้กับโรงเรียนในถิ่นทุรกันดารเป็นประจำทุกปี
- เป็นผู้สนับสนุนโครงการพัฒนาห้วยองคต อำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งเป็นโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙
- เป็นผู้สนับสนุนโครงการพระราชดำริศูนย์ศิลปาชีพในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- เป็นกรรมการจัดหาทุน โครงการทุนเล่าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทย ประจำปี ๒๕๔๙ เป็นจำนวนเงิน ๒,๕๐๐,๐๐๐ บาท
- เป็นอนุกรรมการฝ่ายพัฒนาการศึกษาของมูลนิธิชีวิตสดใส (ใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้) ในพระอุปถัมภ์ของ ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตน์ราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

- จัดหาทุนมอบให้โรงเรียนในจังหวัดนครราชสีมา โครงการร่มฉัตร
- ทำหน้าที่อื่น ๆ ตามที่วัดสัมพันธวงศ์และคณะสงฆ์มอบหมาย

งานเผยแผ่

- ปฏิบัติศาสนกิจเป็นพระธรรมทูตในประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นเวลา ๒ ปี
- ปฏิบัติศาสนกิจเปิดสอบธรรมสนามหลวงในประเทศมาเลเซีย
- ปฏิบัติศาสนกิจเปิดสอบธรรมสนามหลวงในประเทศสหรัฐอเมริกาและออสเตรเลีย
- ปฏิบัติศาสนกิจดูงานพระพุทธศาสนาในหลายประเทศ เช่น ญี่ปุ่น จีน ไต้หวัน ศรีลังกา สิงคโปร์ ฮ่องกง พม่า อินเดีย เนปาล เป็นต้น
- เป็นกรรมการจัดงานอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ทรงครองสิริราชสมบัติ ครบ ๖๐ ปี เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๙
- ปฏิบัติหน้าที่ด้านการเผยแผ่อื่น ๆ ตามที่วัดสัมพันธวงศ์และคณะสงฆ์ได้มอบหมาย

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๒๘	เป็น พระปลัด ฐานานุกรมใน พระวิบูลธรรมาภรณ์ (ธมฺมจารี) วัดสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. ๒๕๓๒	เป็น พระครูธรรมธร ฐานานุกรมใน พระอุดมญาณโมลี (ถาวโร) วัดสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. ๒๕๓๗	เป็น พระครูวินัยธร ฐานานุกรมใน พระอุดมญาณโมลี (ถาวโร) วัดสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็น พระครูปลัดศรีธรรมวัฒน์ ฐานานุกรมในพระธรรมวรเมธี (วรชโย) วัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็น พระครูปลัดสุวัฒนมงคลคุณ ฐานานุกรมในพระอุดมญาณโมลี (ถาวโร) วัดสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็น พระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์ ฐานานุกรมใน สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (ถาวโร) วัดสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ พระสุทธิสารเมธี

พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นราช ที่ พระราชสารเวที

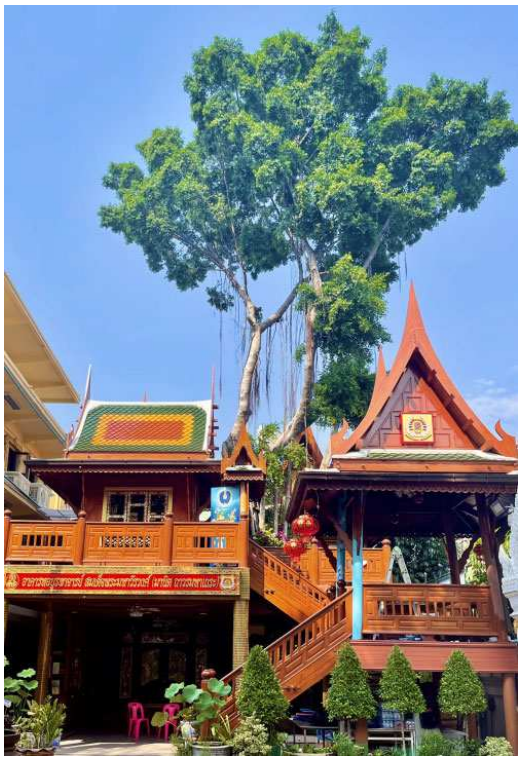
โครงการสำคัญ

พ.ศ. ๒๕๕๓ เป็นประธานดำเนินการจัดสร้างอาคารทรงไทยและพิพิธภัณฑ์ คุณแม่บุญเรือน โตงบุญเติม งบประมาณการก่อสร้างทั้งหมด จำนวน ๒๐ ล้านบาท

พ.ศ. ๒๕๖๑ เป็นผู้ลงนามอนุมัติให้ดำเนินการและเป็นประธานที่ปรึกษา โครงการจัดสร้างวัดป่ามหาวีรวงศ์ (ถาวรานุสรณ์) ตำบลชะอม อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี ซึ่งเป็นวัดสาขาของวัดสัมพันธวงศ์

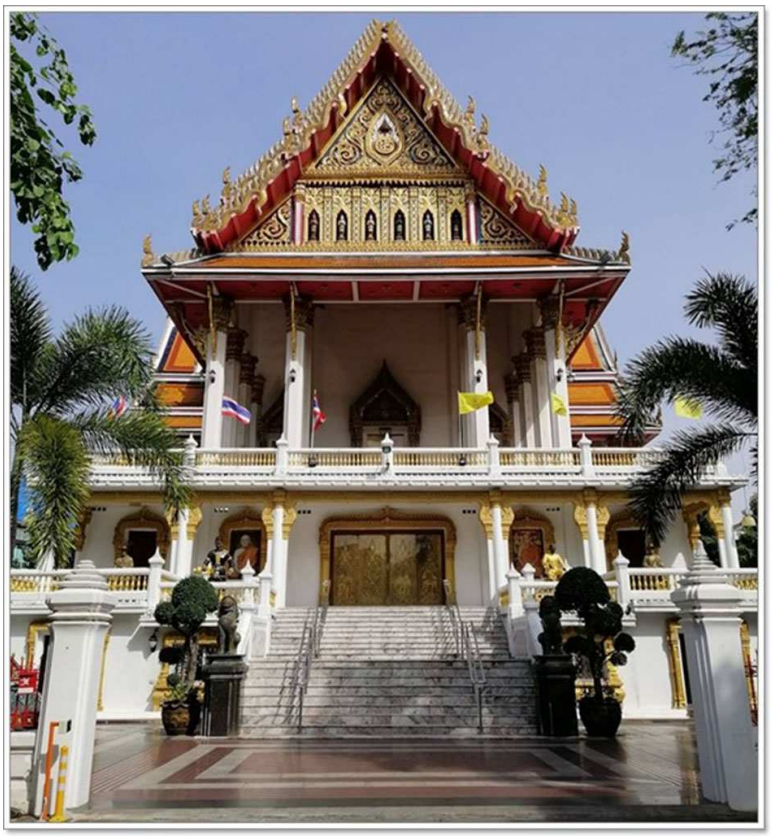
พ.ศ. ๒๕๖๔ เป็นประธานจัดสร้างอาคารเรือนไทย ซึ่งเป็นอาคารหอพระบูรพาจารย์ น้อมถวายแด่ ท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (มานิต ถาวรมหาเถร ป.ธ.๙) งบประมาณการก่อสร้างทั้งหมดจำนวน ๑๙ ล้านบาท

อาคารเรือนไทย พิพิธภัณฑ์หอบูรพาจารย์ ซึ่งพระราชสารเวที
สร้างอุทิศถวายแด่ท่านเจ้าประคุณสมเด็จฯ ณ วัดสัมพันธวงศ์



พิพิธภัณฑ์
ศูนย์แม่ของชุมชน เจ้าคุณแดง
ศาลาท่าวรานุสรณ์ (ชอเไต้)
วัดพิเพิ่มสวรารามราชวรวิหาร
โดย พระราชสาสนดิลก (สุกแส โน)
ถุงเงินตรา เหรียญสุ่งเจียง ประทานมูลนิธิร่วมกตัญญู
ตู้ตลับตรา กล่องตะเกียง-ยูนิโก้ชีวิตมนต์ดิ์
และกระเป๋าหนังใหญ่
ที่ในการก่อสร้าง จำนวน สิบล้านบาทเศษ

วัดสัมพันธวงศาราม
วัดพระอารามหลวง ชั้นตรี ชนิดวรวิหาร, สังกัด : ธรรมยุติกนิกาย



วัดสัมพันธวงศาราม หรือ วัดเกาะแก้วลังการาม เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร ตั้งอยู่ใกล้แม่น้ำเจ้าพระยา เลขที่ ๕๗๙ ถนนทรงสวัสดิ์ แขวงสัมพันธวงศ์ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร

วัดสัมพันธวงศาราม วรวิหาร เดิมเป็นวัดราษฎร์ มีนามว่า "วัดเกาะ" หลักฐานในการสร้างวัดแต่เดิมไม่ปรากฏว่าท่านผู้ใดเป็นผู้สร้าง ทราบแต่ว่า เป็นวัดโบราณมีมาแต่สมัยพระนครศรีอยุธยาเป็นราชธานี เดิมมีคลองคูล้อมรอบวัดเชื่อมต่อจากแม่น้ำเจ้าพระยา จึงเป็นที่มาของการเรียกชื่อว่า "วัดเกาะ" ที่ดินของวัดเดิมติดต่อกับแม่น้ำเจ้าพระยา มีศาลาท่าน้ำอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ตามพงศาวดารกล่าวว่า "ในคราวเทศกาลถวายผ้าพระกฐิน พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ เสด็จถวายผ้าพระกฐินที่วัดสัมพันธวงศ์และวัดปทุมคงคา โดยทางชลมารค

เรือพระที่นั่งเทียบที่ศาลาท่าน้ำวัดเกาะ เสด็จโดยลาดพระบาทถวายผ้าพระกฐิน ณ พระอารามนี้”

พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รัชกาลที่ ๑ เมื่อได้สร้างกรุงเทพมหานครเป็นราชธานี สถาปนาราชวงศ์จักรีแล้ว มีพระราชประสงค์จะทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสถาพร จึงมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้พระบรมวงศานุวงศ์ทำการบูรณะปฏิสังขรณ์วัดต่างๆ ใหม่หลายวัด ในส่วนของ “วัดเกาะ” นั้น ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษ์มนตรี (สมเด็จพระเจ้าหลานเธอ) พระนามเดิม จุ้ย ต้นราชสกุล “มนตรีกุล” ทำการบูรณะปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่ทั้งพระอารามแล้ว ผู้เป็นพระโอรสองค์ที่ ๕ ในสมเด็จพระพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากรมพระศรีสุดารักษ์ (แก้ว) ทรงพระมหากรุณาธิคุณ โปรดเกล้าฯ ให้สถานปนาวัดเกาะขึ้นเป็นพระอารามหลวงพระราชทานนามใหม่ว่า “วัดเกาะแก้วลังการาม) ใน ร.ศ.๑๕ ตรงกับปีมะโรง อัฏศก จ.ศ.๑๑๔๘ พ.ศ.๒๓๓๙

ในรัชกาลที่ ๔ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงบูรณะปฏิสังขรณ์ “วัดเกาะแก้วลังการาม” แล้ว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานเปลี่ยนนามวัดว่า “วัดสัมพันธวงศาราม วรวิหาร” เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติแห่งสมเด็จพระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษ์มนตรี ผู้ทรงเป็นสมเด็จพระเจ้าน้องยาเธอ ในสมเด็จพระศรีสุริเยนทรามาตย์ พระบรมราชชนนีของพระองค์ เป็นผู้รับสนองพระบรมราชโองการสถาปนาวัดนี้ให้งดงาม มีเกียรติประวัติ เพื่อจักให้เกิดปีติปราโมทย์แก่ผู้สืบสกุลในเมื่อได้ทราบว่า บรรพบุรุษบุพพการีของตนได้สร้างกุศลไว้ เป็นเหตุชักจูงศรัทธา ปสาทะ ให้เกิดแก่พระประยูรญาติต่อไป

ในรัชกาลที่ ๙ ในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้วัดสัมพันธวงศ์ อัญเชิญพระปรมาภิไธย “ภ.ป.ร.” ประดิษฐานที่หน้าบันพระอุโบสถหลังใหม่

ธัมมิกวัตร

ของ

พระมหารัชชมังคลาจารย์

นิทฺเทสกเถร

คำนำการจัดพิมพ์หนังสือ “ธัมมิกวัตร” ครั้งแรก

สุภาษิตเป็นธรรมปรุงจิตให้สะอาด สูงประเสริฐยิ่งกว่าสิ่งทั้งปวง ผู้พิจารณาแล้วจึงนับถือว่าเป็นสรณะอย่างประเสริฐ นอกจากนั้น เมื่อประสบเหตุการณ์อันเป็นอุทาหรณ์ให้เกิดปัญญาความคิด ก็ผนวกสุภาษิตขึ้นไว้ตามเหตุผล เพื่อจะให้เป็นประโยชน์และอื่นต่อไป หนังสือนี้สำเร็จด้วยอาการอย่างนั้น ด้วยหวังว่าจะเป็นสหายของตัวแลผู้ที่ได้พบได้อ่าน เมื่อเรียบเรียงแลรวมเข้าเป็นเล่มแล้ว เห็นว่าเป็นหนังสือที่รวบรวมข้อความที่ชักนำผู้เอาใจใส่ในถ้อยคำให้ประพฤติเป็นไปตามคลองธรรม อันจะเป็นปัจจัยแห่งความสุขที่จะต้องประสงค์แผนกหนึ่ง จึงขนานนามตามคุณนิมิตโดยปริยายต่างๆ

อันพุทธสุภาษิตธรรมภาษิตมีอยู่มากหลาย มีบรรยายต่างๆ ทั้งอย่างต่ำ อย่างกลาง อย่างสูง ยากที่จะจดจำให้ถ้วนถี่ และธรรมนั้นๆ บางข้อเป็นที่พออัธยาศัยของบางคน ทำให้แช่มชื่นและนำให้เอาใจใส่ข้อนั้นมาก บางข้อไม่เป็นที่พออัธยาศัย อ่านแล้วไม่ชื่นใจเลย เปล่าจำไม่ได้ เพราะบุคคลมีกิเลสแลนิสัยไม่เหมือนกัน มีคุณในตนไม่เท่ากัน ความชอบใจหรือรสนิยมในธรรมจึงแตกต่างกันเหมือนดังคนทั้งหลายที่มีโรคในกายต่างๆ กัน ความชอบใจในยาเครื่องบำบัดโรคก็ย่อมต่างกัน แม้โรคอย่างเดียวกัน แต่สมุฏฐานแห่งโรคต่างกัน ฤดูกาลต่างกัน เพศต่างกัน วัยต่างกัน ถิ่นอาศัยต่างกัน รสนิยมในยารักษาโรคก็ดี รสนิยมในธรรมปฏิบัติก็ดี จึงต่างกันเปลี่ยนแปลงตามเหตุที่แวดล้อมเป็นคราวๆ ไป หนังสือแสดงลักษณะของธรรมที่เป็นภาษิตก็ดี เถรภาษิตก็ดี เทวตาภาษิตก็ดี บางอย่างไม่ออกรส

เท่าไร แต่ต้องใช้ประจำมากๆ เช่น ข้าวสุก ขนมปัง เป็นต้น บางอย่างรสเข้มข้น เช่น น้ำพริก น้ำปลา น้ำตาล เป็นต้น แต่ต้องใช้น้อยให้ได้ส่วน ใช้มากไปหาน้อยไปอาจให้โทษก็มี ต้องให้ได้ส่วนพอดี จึงจะสำเร็จประโยชน์

ฯลฯ หนังสือธัมมิกวัตร ซึ่งเขียนไว้ ๕ ภาค คราวนี้พิมพ์เฉพาะภาคต้น และธัมมิกวัตรภาคพิเศษ ฯลฯ

หวังว่าผู้มุ่งความดีงาม อ่านแล้วตรึกตรองตามและตรวจความรู้ที่มีในตนว่าอะไรบ้างที่บกพร่อง ซึ่งควรจะเก็บบวกเข้าไว้ หรือพยายามบำเพ็ญให้มีขึ้น ก็คงจะสำเร็จประโยชน์สุขได้ตามส่วน พอสมควรแก่ภูมิชั้นของตน

ขออำนาจกุศลทานบริจาค ที่ผู้ปรารถนาดีพร้อมใจกันบำเพ็ญ จงมีอานุภาพขจัดภัยอันตรายให้ห่างไกล สนับสนุนให้ท่านทั้งหลาย ทั้งเทวดา มนุษย์ อมนุษย์ ผู้มีใจโมทนาในกุศลสัมมาปฏิบัติได้ประโยชน์สุขสวัสดี โดยสมควรแก่คติวิสัยทั่วกันตลอดกาลนานเทอญ.

พระมหารัชชมังคลาจารย์

วัดสัมพันธวงศ์
วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๐๘

สารบัญ

ธัมมิกวัตร ภาค ๑

-วัตรเวลาตื่นนอน ๗
-วัตรเวลาล้างหน้าล้างตาบ้วนปาก ๘
-วัตรก่อนไหว้พระเช้า ๙
-วัตรเวลาเจริญกัมมัฏฐาน ๑๐
-คำอาราธนากัมมัฏฐาน ๑๔
-วิธีนั่งกัมมัฏฐานและน้อมใจนึก ๑๕
-วัตรเมื่อนั่งกัมมัฏฐานแล้ว ๑๘
-วัตรเวลาอาบน้ำ ๑๙
-วัตรเวลาบริโภคอาหาร ๑๙
-วัตรเวลาออกจากถิ่นที่อยู่ไปสู่ถิ่นอื่น ๒๐
-วัตรเมื่อกลับมาถึงถิ่นที่อยู่ ๒๐
-กิจเบื้องต้นก่อนทำวัตรค่ำสวดมนต์ ๒๑
-ฟังเทศนา ๒๒
-วิจารณาเทศนา ๒๒
-ธรรมสากัจฉา ๒๓
-วัตรเวลาจะเข้านอน ๒๔
-คำระลึกแลเปล่งวาจาเวลาไหว้พระ ๒๗
-คำบูชา ๒๘
-คำกล่าวเวลานอบน้อมพระพุทธเจ้า ๒๘
-คำอาราธนากัมมัฏฐาน ๒๙

ธัมมิกวัตร ภาคพิเศษ

-พรหมวิหาร ๓๒
-เมตฺตานิสงฺสสูตร ๓๓
-ปัตติทานคาถา ๓๔
-กรวดน้ำ แปลเป็นฉันท์ ๓๖
-อธิบายบุรุษโทษสิบแปดประการ ๓๘
-มหาทาน ๕ ประการ ๓๙
-เนาวรัตน์ แก้ว ๙ ประการ ๓๙
-สัตตรัตน แก้ว ๗ ประการ ๓๙
-คำเตือนสติคนเวลาจวนจะตาย ๓๙

ธัมมิกวัตร ภาค ๑

นมตฺถุ รตนตฺตยสฺส
ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระรัตนตรัย

วัตรเวลาตื่นนอน

พอรู้สึกตัว ก็ตั้งสติระวังใจไม่ให้ไปนึกถึงเรื่องฝันและการงานอื่นๆ ควรทำในใจว่า “ร่างกายนี้ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันเพราะอาศัยบุญญาภิสังขารตกแต่ง ตั้งอยู่ชั่วกาลแล้วจักแตกสลายไป ความได้อัตภาพมาเป็นมนุษย์ อันสัตว์ได้โดยยาก การฟังธรรมของสัตบุรุษ อันสัตว์ได้โดยยาก ความมีชีวิตเป็นอยู่ อันสัตว์ได้โดยยาก การฟังธรรมของสัตบุรุษ อันสัตว์ได้โดยยาก การถึงพร้อมด้วยขณะ คือความบริบูรณ์ ด้วยอวัยวะไม่บ้า บอด หนวก และเกิดในพระพุทธศาสนา อันสัตว์ได้โดยยาก ความเกิดขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย อันสัตว์ได้โดยยาก เป็นลาภมากของเราแท้ที่ได้อัตภาพเป็นมนุษย์ มีชีวิตยังเป็นอยู่ และบริบูรณ์ด้วยอวัยวะ พร้อมด้วยกาลเป็นที่เกิดขึ้นแห่งพระพุทธเจ้า เราจะรีบใช้กายใจนี้ทำประโยชน์ให้มากที่สุด”

แต่ถ้ากายจิตเศร้าหมองอ่อนแอก็เป็นอันตรายใหญ่ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ภัยไม่มีประมาณ เราจะทำกายใจให้ชื่นบานผ่องใสแข็งกล้าสามารถจะขจัดทุกข์ภัยอันตรายทั้งปวง ให้ได้ชัยชนะเด็ดขาด เราจะไม่คบคนพาลจะไม่ใช้ชีวิตนี้ทำบาปหรือปล่อยให้เป็นหมันเปล่า เราจะเสพบัณฑิตใช้ชีวิตอันได้โดยยากนี้สร้างบุญบารมีธรรมต่อไป ตามเยี่ยงอย่างของบัณฑิตด้วยธรรมิกอุบายโดยเร็ว เราจะไม่โกรธ ไม่ทำร้าย ไม่กล่าวร้ายหยาบคายแก่ใครๆ กายวาจาจิตนี้ จงเป็นไปเนื่องด้วยพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

เป็นที่พึ่งตลอดกาลเนืองนิตย์ ฯ

ลำดับนี้ ทำสัญญานึกน้อมให้เหมือนเห็นพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นธรรมชาติใสสว่าง มีความรู้วิเศษทั่ว และมีอำนาจยิ่งประทับอยู่ที่หัวใจ แล้วค่อยจัดผ้านุ่งผ้าห่มให้เรียบร้อยลุกออกจากที่ไปล้างหน้าล้างตาบ้วนปาก ประกอบด้วยท่าทางองอาจแช่มช้อย โดยมีสติสัมปชัญญะทำความรู้สึกอยู่ว่า พระพุทธเจ้าและผู้ทรงธรรมทั้งหลาย ท่านมีกิริยาอาการเช่นนี้ฯ

วัตรเวลาล้างหน้าล้างตาบ้วนปาก

เมื่อจับภาชนะน้ำแล้ว บริกรรมภาวนาระลึกถึงพุทธคุณโดยย่อหรือพิสดารตามถนัด พร้อมด้วยการอธิษฐาน แล้วล้างหน้าล้างตาบ้วนปาก หรือบริกรรมพลางล้างหน้าล้างตาบ้วนปากพลางก็ได้ ดังจะแสดงไว้เป็นตัวอย่างในที่นี้ว่า “พระพุทธล้างหน้า พระธรรมล้างทุกข์ พระสงฆ์เพิ่มสุขสวัสดีมีชัย อิติปิ โส ภควา ในโลกหล้าไม่มีใครสู้ได้”

เวลาล้างตาให้ลืมตาในน้ำทีละข้าง คือล้างข้างขวาและล้างข้างซ้าย บริกรรมคาถาเบิกพระเนตร ทำให้ตาสว่างทั้งตานอกตาในและป้องกันตาเจ็บตามืด คาถานั้นใช้ย่อหรือพิสดารก็ได้ เช่น พุทฺธสพฺพญฺญู ธมฺมสพฺพญฺญู สงฺฆสพฺพญฺญู สุคโต โลกวิทู สหสฺสเนตฺโต วิสุทฺธเทวินฺโท จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ เป็นต้น ฯ

มหาการุณิโก นาโถ	พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เป็นที่พึ่งของสัตว์ ประกอบแล้วด้วยพระกรุณาใหญ่
อตฺถาย หิตาย สุขาย สพฺพปาณีนํ ปูเรตฺวา ปารมี สพฺพา	ยังพระบารมีทั้งหลายให้เต็ม เพื่อความความต้องการ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

ปตฺโต สมฺโพธิมุตฺตมํ	บรรลุแล้วซึ่งพระสัมโพธิญาณอันสูงสุด
เอเตน สจฺจวชฺเชน	ด้วยการกล่าวความสัตย์นี้
โหตุ เม ชยมงฺคลํ	ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

จงบริกรรมทั้งภาษามคธภาษาไทย หรืออย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ฯ

อีกอย่างหนึ่ง น้อมใจเอาตามความเลื่อมใสว่า พระพุทธเจ้าทรงพระปัญญาคุณ ขจัดกิเลสเครื่องเร่าร้อน เครื่องหมองมัวให้สิ้นไป ทำพระองค์ให้บริสุทธิ์เองแล้ว ทรงพระกรุณาสอนผู้อื่นให้บรรลุความบริสุทธิ์ด้วย ฯ

พระธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า ประเสริฐสุด รักษาผู้ปฏิบัติไว้เป็นอย่างดี มีให้ตรัสรู้แล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ฯ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติชอบตามพระธรรมวินัยแล้ว นำพระศาสนามาให้สำเร็จประโยชน์เป็นอย่างดี ฯ

ด้วยอานุภาพแห่งการระลึกชอบโดยสัจจเคารพของข้าพเจ้านี้ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๓ รัตนะนี้ จงปรากฏในขันธสันดาน จงขจัดอุปัทวะทุกข์โทษภัยพิบัติ เครื่องเศร้าหมองทั้งภายนอกภายในให้พินาศเสื่อมหาย มีกายใจผ่องแผ้วแกล้วกล้า และกลับร้ายให้กลายดีเป็นศรีสวัสดิมงคล ให้ประสบอิฏฐผลไพบูลย์โดยง่าย มีชัยในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อเทอญฯ ดังนี้ก็ได้ การระลึกชอบเช่นนี้เป็นกุศลวัตร วิธีเจริญศรัทธาสัมมาสติอย่างหนึ่ง ที่ท่านโบราณเรียกว่า เสกน้ำล้างหน้า และสอนบุตรหลานให้ทำสืบๆ กันมา เพื่อเป็นสิริมงคลประจำวัน ฯ

วัตรก่อนไหว้พระเช้า

เมื่อล้างหน้าล้างตาบ้วนปากเช็ดหน้าแล้ว ตั้งใจไปจัดเครื่องบูชา เมื่อไปถึงที่บูชาหน้าพระพุทธรูป กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ (คือเข่า

ทั้ง ๒ มือทั้ง ๒ และหน้าผากจรดพื้น) ครั้ง ๑ แล้วจุดธูปเทียนประดับที่บูชาเสร็จ ถอยออกมาไหว้ครั้ง ๑ แล้วนั่งคุกเข่าท่าพรหม ประณมมือให้งามยกขึ้นเพียงหน้าอกหรือเพียงราวนม ตั้งใจนอบน้อมถวายอภิวาทบูชาพระรัตนตรัย และทำวัตรสวดมนต์ต่อไป ฯ

วัตรเวลาเจริญกัมมัฏฐาน

(ลำดับนี้ เจริญกัมมัฏฐาน) ทำให้ใจสงบหมดจดจากนิวรณ์ มีกำลังมั่นคงด้วยสมถภาวนา ให้ปัญญารุ่งเรืองสว่างเห็นอรรถธรรมด้วยวิปัสสนาภาวนาตามควรแก่เวลาที่จะทำได้ (แม้เพียง ๕ นาที ๑๐ นาที ก็ยังดีกว่าไม่ทำ เพราะจะได้เป็นปัจจัยให้สมบูรณ์ในวันหน้า) ใจเหมือนนาย กายเหมือนบ่าว ถ้านายคือใจไม่ได้อาหาร มีอาการอดอยากจนไม่มีกำลัง ทั้งโง่เง่า ก็ย่อมจะเบียดเบียนบ่าวให้ทำการผิดและทุจริตต่างๆ ซึ่งต้องลำบากมากแต่ได้ผลดีน้อย หรือมีแต่ได้โทษทุกข์ความเดือดร้อนตลอดกาลนาน และมารทั้ง ๕ ย่อมได้ช่องที่จะทำลายล้างผลาญให้ถึงความพินาศ ฯ ส่วนนายคือใจที่ได้ธรรมปีติเป็นอาหาร มีการอบรมฝึกฝนดีแล้ว ย่อมมีกำลังกล้าหาโรคมิได้ ผ่องใสฉลาดสามารถบังคับกายให้ทำการงานแต่ที่ถูกและสำเร็จโดยชอบ คือประกอบไม่ผิดไม่ติดขัด การนั้นย่อมให้ผลดีเต็มที่ หรือกลับให้ผลดีมากเกินคาดหมาย ไม่ต้องลำบากกายใจทั้งตนและคนอื่น มีแต่ความแช่มชื่นเกษมสานต์ มารทั้งปวงไม่สามารถจะรังควานได้ ย่อมถึงซึ่งความมีชัยชนะในที่ทั้งปวง

เพราะฉะนั้น สาธุชนผู้ปรีชาจึงพากันยินดีในความไม่ประมาท ฝึกใจให้ฉลาดรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักบริษัท และรู้จักเลือกบุคคลที่ควรคบหรือไม่ควรคบ ทั้งมีความเคารพธรรมและประพฤติตามให้สมกับความรู้ที่ได้ศึกษาแล้ว มีความผ่องแผ้วสมบูรณ์ด้วย

ทรัพย์อันประเสริฐ คือมีศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ ปัญญา ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาตรัสว่า เป็นผู้ไม่ยากจน เป็นคนดีงามมีแต่ความสุข ฯ เมื่อเราทั้งหลายอยากได้นายดีบ่าวดีและมีความสุข ก็พึงตั้งตนให้เป็นสาธุชนผู้ปรีชา ปฏิบัติกายวาจาใจของตนด้วยดีดังกล่าวแล้ว ก็จะได้ประสบผลพิเศษนั้นสมปรารถนา ฯ

แต่ผู้จะเจริญกัมมัฏฐานนั้น จำต้องศึกษาให้รู้และประกอบตนด้วยองคคุณที่สมควร คือ อัปปนาโกศล ๑๐ ละปลิโพธ ๑๐ รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และที่นอนที่นั่งอันสงัด จึงจะได้ผลดีไม่มีอันตราย ฯ

อัปปนาโกศล ๑๐ อันเป็นเหตุให้ทำได้ถูกต้องอย่างดีนั้น คือ

๑. ทำวัตถุภายนอกภายในให้สละสลวย คือ ทำกายใจให้สะอาดงดงามเรียบร้อยโปร่งสบาย ฯ

๒. ฉลาดในนิมิต คืออารมณ์ที่หมาย ได้แก่บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ฯ

๓. ทำอินทรีย์ให้เสมอกัน คือทำศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้เสมอกัน ฯ

๔. ควรยกย่องก็ยกย่อง คือ ใจเหี่ยวสลดท้อแท้อยู่แล้วควรพิจารณาความดีที่ทำให้เกิดปีติรื่นรมย์ เช่น เจริญพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ หรือนึกถึงบารมีที่บุคคลได้โดยยาก ซึ่งตนได้บำเพ็ญไว้เป็นต้น ฯ

๕. ควรข่มก็ข่ม คือ เมื่อใจฟุ้งไปในกาม หรือพยาบาท หรือมัวเมาประมาทดูหมิ่นผู้อื่น ก็นึกถึงมรณสติ พระไตรลักษณ์ เพ่งโทษตน โดยเทียบกับท่านพระพุทธสาวกผู้พิเศษ ฯ

๖. ควรให้ชื่นก็ให้ชื่น คือ ใจแช่มชื่นอยู่ในกุศลธรรมอย่างใดไม่เป็นไปเพื่อโทษ ก็พึงตั้งใจสนับสนุนให้ทำอย่างนั้น ให้แนบเนียนดียิ่งขึ้น ฯ

๗. ควรเพ่งดูก็เพ่งดู คือ กายใจดำเนินในคลองธรรมถูกต้องดีแล้ว ก็พึงเพ่งดู เพื่อให้มั่นไม่ผิดพลาด ฯ

๘. เว้นคนมีจิตไม่มั่นคง คือ เว้นคนใจเบา เหลาะแหละ มักง่าย ไม่มีสัจจะ จืดจางเร็วเสีย ไม่คบคนเช่นนั้นเป็นมิตรและไม่คบโทษเช่นนั้นไว้ในจิต อันจะทำให้เป็นคนสันดานทรามทำความดีไม่ได้ ฯ

๙. เสพผู้มีจิตมั่นคง คือผู้มีจิตแกล้วกล้าอดทนไม่จืดจางเร็ว มีสัจจะ ไม่มักง่าย คบคนเช่นนี้ไว้เป็นมิตร คบคนเช่นนี้ไว้ในจิต เพื่อเป็นเหตุให้เป็นคนมั่นคงตาม ฯ

๑๐. รักใคร่ในอัปปนาสมาธิ คือ รักใคร่ในความที่ใจสงบอย่างแนบแน่น ฯ

ปลิโพธกังวล เหตุทำให้เนิ่นช้าไม่สงบ ซึ่งควรปลดเปลื้องให้ห่างไกลแม้เพียงชั่วขณะก็ยังดีนั้น คือ

๑. กังวลอยู่ด้วย ที่อยู่

๒. กังวลอยู่ด้วย ตระกูล

๓. กังวลอยู่ด้วย ลาภสักการะ

๔. กังวลอยู่ด้วย หมู่คณะ

๕. กังวลอยู่ด้วย กิจการงาน

๖. กังวลอยู่ด้วย เดินทางไกล

๗. กังวลอยู่ด้วย ญาติ

๘. กังวลอยู่ด้วย ความเจ็บไข้

๙. กังวลอยู่ด้วย การเล่าเรียนศึกษา

๑๐. กังวลอยู่ด้วย จะเจริญฤทธิ์รักษาฤทธิ์ ฯ

เมื่อกำหนดปลิโพธ ๑๐ นี้ได้แล้ว ละเว้นให้ได้ในเวลาที่ควร บริโภคอาหารแค่พอสมควร ไม่ให้มากนักน้อยนัก ระวังธาตุให้ปกติอย่าให้พิการ ฯ

ที่นั่งที่นอนอันสงัด สำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน จะเลือกให้ได้ตามแบบเป็นการยาก แต่ผู้ฉลาดพอหาได้ คือเมื่อเลิกจากการงานบริโภคอาหารแล้ว ชักชวนผู้ที่อยู่ในปกครองของตนให้ไหว้พระสวดมนต์เจริญภาวนาพร้อมๆ กันก็ได้ ก่อนนอนเมื่อเด็กเล็กนอนหลับแล้วก็ได้ ตอนเช้าตื่นนอนเสียก่อนพวกลูกเล็กเด็กแดงก็ได้ เช่น ๔ น. หรือ ๕ น. รีบลุกขึ้นทำหน้าที่ของตนทำใจให้รู้สึกเหมือนตนอยู่ในวิมานบนสวรรค์ หรืออยู่ในป่าแต่คนเดียวก็จะได้ความสงบสงัด ถ้าลูกหลานเผอิญตื่นขึ้นก็ชักชวนให้สวดมนต์ไหว้พระและนั่งพิจารณากัมมัฏฐาน ตามควร ก็จะชื่อว่ารู้จักหาโอกาสพอให้ได้เจริญภาวนากัมมัฏฐาน อันเป็นกิจสำคัญสำหรับชีวิตของตน ฯ ฝ่ายผู้อยู่วัดเมื่อไม่เกียจคร้านไม่ประมาท ก็หาโอกาสหาที่สงัดบำเพ็ญภาวนาให้ติดต่อได้ดีกว่าคฤหัสถ์มาก

การเจริญกัมมัฏฐานภาวนานั้น ครั้งพุทธกาลไม่ปรากฏว่ามีวิธีอาราธนา แต่พระอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานโดยมาก ท่านให้อาราธนาก่อนมีวิธีต่างๆ กัน มีให้หาธูปเทียนข้าวตอกดอกไม้อย่างละ ๕ บ้าง ๑๐ บ้างบางท่านให้มีเทียนหนัก ๑ บาท และใช้ไส้ ๓๒ เส้นด้วยเป็นต้น ให้กระทำการบูชาพระรัตนตรัยทำวัตร แล้วกล่าวคำอาราธนาย่อบ้าง พิสดารบ้างตามความนิยมของท่านอาจารย์นั้นๆ เห็นว่าเป็นวิธีอบรมอินทรีย์ของผู้ที่ยังอ่อนให้แก่กล้าเพื่อมั่นคงในการเจริญภาวนาดีอยู่ สมควรที่ผู้แรกปฏิบัติจะรู้และทำก่อน

แต่เพื่อจะไม่ให้ยืดยาว จะรวมกล่าวตามเค้าของท่านอาจารย์เหล่านั้น เอาแต่ใจความเฉพาะที่ต้องการ และเพิ่มเติมข้อที่ควรคำนึงถึงซึ่งยังไม่มีเข้าด้วย ช่วยให้ได้เนื้อความบริบูรณ์ตามประสงค์พอสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ต้องการ ดังต่อไปนี้

ผู้แรกปฏิบัติ เบื้องต้นควรจัดเครื่องสักการเป็นอย่างดีตามความพอใจตามความสามารถของตนบูชา เพื่อเป็นเครื่องอุดหนุนน้ำใจให้ความเลื่อมใสปรากฏ เมื่อบูชาด้วยสักการภายนอกแล้ว แต่นั้นควรอธิษฐาน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นสมบัติที่รักของตน ให้เป็นเครื่องสักการภายในถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา อีกวาระหนึ่ง เพื่อจะให้จิตชื่นบานกล้าหาญด้วยดี เมื่อบูชาทำวัตรแล้ว จึงกล่าวคำอาราธนา ด้วยจิตศรัทธาทำสัญญาในใจ เหมือนได้กล่าวปฏิญญาตนในที่เฉพาะพระพักตร์พระบรมศาสดา พร้อมด้วยพระธรรมและพระสงฆ์ ดังนี้ ฯ

คำอาราธนากัมมัฏฐาน

ข้าพเจ้าจักเจริญกัมมัฏฐานภาวนา บูชาพระรัตนตรัยอุดม สั่งสมทศบารมีธรรม บำเพ็ญอิทธิบาททั้ง ๔ บ่มอินทรีย์ให้แก่โดยกาล สังหารนิวรณ์ ๕ ให้หาย สืบสายวิตกวิจารปีติ สิริร่วมสุขเอกัคคตา ต่อมาให้ถึงฌาน ๔ พร้อมด้วยวสีทั้ง ๕ เดินมรรคาพระอริยสมังคี ล้างธุลีกิเลสให้สูญ ตัดมูลอาสวะอนุสัย ห่างไกลสังโยชน์ทั้งปวง ล่วงถึงประโยชน์ยิ่งใหญ่ ขอคุณพระรัตนตรัย คุณไท้อธิราชเทวา คุณมารดาบิดา ครูอาจารย์ คุณความดีทุกประการ จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าพเจ้า บรรเทาทุกข์ร้อนให้เหือดหาย ทำลายมาร ๕ ให้พินาศ ปราศจากภยันตรายนิรันดร์ เกษมสันต์ประสบสิ่งเสมอใจสมดังมุ่งหมาย ณ กาลบัดนี้เทอญ ฯ

(กราบครั้ง ๑)

วิธีนั่งกัมมัฏฐานและน้อมใจนึก

นั่งพักพนัญเชิงสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย พอปลายนิ้วชี้ชนปลายนิ้วแม่มือ ตั้งตัวให้ตรงเพ่งดูในกาย ให้เห็นเหมือนพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาประทับเต็มอยู่ภายในกายใจ คุณท่านมารดาบิดาครูอาจารย์ และท่านผู้มีบุญทั้งหลาย ก็มาห้อมล้อมคอยป้องกันรักษามิให้เป็นอันตราย คอยตักเตือนเราไม่ให้เชือนแชออกนอกทาง และพิจารณาบารมี ๓๐ ที่ได้บำเพ็ญไว้ในปางก่อน คือ

๑. ทาน การสละทรัพย์ให้ปัน ส่วนสามัญ กลาง อย่างยิ่ง
๒. ศีล รักษากายวาจาให้เรียบร้อย สามัญ กลาง ประณีต
๓. เนกขัมมะ สละกามความใคร่ มุ่งหมาย ความรู้ความสงบ ทั้งสามัญ กลาง แลอย่างยิ่ง
๔. ปัญญา ความรอบรู้ สามัญ กลาง อย่างยิ่ง
๕. วิริยะ ความเพียร สามัญ กลาง อย่างยิ่ง
๖. ขันติ ความอดทน สามัญ กลาง อย่างยิ่ง
๗. สัจจะ ความซื่อตรง ตั้งใจหาความจริง ประพฤติจริง ส่วนสามัญ อย่างกลาง อย่างยิ่ง
๘. อธิษฐาน ความตั้งใจมั่น สามัญ กลาง อย่างยิ่ง
๙. เมตตา ปรารถนาให้ได้สุข สามัญ กลาง อย่างยิ่ง
๑๐. อุเบกขา ความไม่ยินดียินร้าย ฯ สามัญ กลาง อย่างยิ่ง

เหล่านี้ให้เห็นเป็นคุณมีในใจ เหมือนรสยาในเนื้อไม้ อันสามารถกำจัดโรคให้หาย ภัยอันตรายเหตุขัดข้องทั้งหลายย่อมพินาศ ด้วยอำนาจบารมีที่บำเพ็ญมา แล้วเจริญภาวนากัมมัฏฐานตามจริตของตน หรือจะตรวจแต่ศีลที่ได้รักษาสมาทานตามชั้นของตนให้บริสุทธิ์ ถ้าเห็นด่างพร้อยขาดวิ่นสมควรจะแสดงคืน หรือขอสมาทานอธิษฐานใหม่ ก็พึงทำตามเหตุตาม

เพศภูมิของตน เมื่อเพ่งศีลของตนเห็นบริสุทธิ์แล้ว แต่นั้นจึงพิจารณาธรรมที่ควรแก่จริตของตน คือ

๑. ถ้าเป็นคนราคจริต มักทำผิดเพราะกำหนัด ยินดีรักสวยรักงาม ควรพิจารณากายคตาสติ หรืออสุภกัมมัฏฐานเป็นต้น ฯ

๒. ถ้าเป็นคนโทสจริต มักทำผิดเพราะหงุดหงิดโกรธง่าย ควรเจริญเมตตาพรหมวิหาร ฯ

๓. ถ้าเป็นคนโมหจริต มักทำผิดเพราะเขลางมงาย พึงแก้ด้วยการเรียนการถาม การฟังธรรมเทศนา สนทนากับครู ในเวลานั่งกัมมัฏฐานพึงตั้งปัญหาถามตนและคิดตอบเอง เหมือนครูกับศิษย์สนทนากัน เช่น จะถามว่า คนมีศีลดีหรือคนทุศีลดี คนมีศีลมีสุข หรือคนทุศีลมีสุข คนทำตามกิเลส กับคนทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ใครจะดีกว่ากัน พระพุทธเจ้าท่านฆ่า คือทิ้งคนเช่นไรเสีย และท่านอุปถัมภ์คือฝึกคนเช่นไร คนรู้ว่าชั่วแต่ยังฝืนทำ รู้ว่าดีแต่ไม่ทำ เป็นคนดีหรือเลว คนใจเด็ดสละความชั่วได้ และทำความดีสำเร็จสมแก่ความรู้ เขาเป็นอะไรเราจะทำอย่างไรต่อไป เราต้องการเป็นคนเลวหรือคนดี เมื่อเราตั้งข้อถามดังนี้เป็นต้น และพิจารณาเห็นด้วยปัญญาแล้วจึงตอบเป็นข้อๆ ไป ก็จะกลับสันดานของตนให้เป็นคนดีได้ และจะถามต่อไปอย่างไรก็ได้ แต่ให้ถามเป็น ๒ ทาง ดังนี้ตอบง่าย ฯ

๔. ถ้าเป็นคนวิตกจริต มักทำผิดเดือดร้อน เพราะนึกพล่าน พึงเพ่งกสิณหรืออานาปานัสสติ ฯ

๕. ถ้าเป็นคนศรัทธาจริต มักทำผิดเพราะเชื่อง่าย พึงเจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เป็นต้น ฯ

๖. ถ้าเป็นคนพุทธจริต มักทำผิดเพราะใช้ความรู้ความคิดของตนเกินไป ควรเจริญพระไตรลักษณ์ ธาตุกัมมัฏฐาน สติปัฏฐาน เป็นต้น ฯ

อนึ่ง ท่านว่าอานาปานัสสติ ควรแก่จริตของคนทุกจำพวกเป็นยอดกัมมัฏฐาน ฯ ประการหนึ่ง เมื่อผู้ใดคุ้นเคยกัมมัฏฐานอย่างไหนๆ เป็นที่สบายของตน จักเจริญกัมมัฏฐานอย่างนั้นก็ได้ เมื่อพิจารณาเห็นกาลเวลาและความสามารถว่า ควรจักนั่งนานสักเท่าไร พึงอธิษฐานว่า ข้าพเจ้าจักนั่งชั่วเวลาเท่านั้น (เช่น ๑๐ นาที ๑๕ นาที หรือชั่วเล่มธูป ตลอดถึง ๒-๓ ชั่วโมง วัน ๒ วัน) ก็จงทำให้ได้จริง ยิ่งทำให้ตรงเวลาเสมอได้เป็นดี แต่อย่าทำด้วยอำนาจตัณหาที่อยากจะให้เป็น หรืออยากจะเห็นอารมณ์ที่ดี อย่าหลงอารมณ์ที่มาปรากฏในเวลาเมื่อจิตสงบ จะเป็นอารมณ์ที่ดีหรือเลวทรามอย่างใด พึงทำความเข้าใจรู้ไว้ว่านั่นของไม่จริง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มาปรากฏชั่วกาล แล้วก็จะดับไป อย่ายินดียินร้าย เพ่งดูไปด้วยสติปัญญา อารมณ์ที่มาปรากฏนั้นก็จะดับในไม่ช้า พึงทำที่ง่ายไปหายากจนกว่าอินทรีย์ ๕ จะแก่กล้ามีกำลังเสมอกัน ก็จะตัดกิเลสในสันดานให้สิ้นไปอย่าทำให้ลำบากกายใจจนเกิดความท้อถอย ควรทำให้เหมือนพี่เลี้ยงเด็กน้อย ที่ต้องคอยระวังสั่งสอนแนะนำปลอบโยนเอาใจ ให้ทำกิจที่พอสมควรแก่กำลัง เมื่อโตใหญ่ก็ทำได้ดีโดยลำดับ จนถึงไม่มีผู้คอยบังคับสั่งสอนก็ทำได้ดีเรียบร้อย ฯ

วัตรเมื่อนั่งกัมมัฏฐานแล้ว

เมื่อบำเพ็ญกัมมัฏฐานพอควรแก่เวลาแล้วตรวจน้ำ ใจความว่า "ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต อุทิศส่วนกุศลให้แก่ท่านผู้มีคุณ มีมารดาบิดา อุปัชฌาย์อาจารย์ ภิกษุสามเณร เจ้านาย อุบาสกอุบาสิกา เป็นต้น ตลอดถึงเทวดา มนุษย์ทั้งปวงและสรรพสัตว์ ซึ่งมีความเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน ขอจงโมทนาเพื่อให้บรรลุความสุขสวัสดี เป็นผู้ไม่มีภัยไม่มีเวรแก่กัน จงรักษาตัวให้เป็นสุข ได้ประสบส่วนที่ปรารถนาเป็นประโยชน์เป็นธรรม และจำเริญถึงได้ความบริสุทธิ์ทั่วหน้ากันเทอญ" (จะแผ่ตาม คาถาตรวจน้ำ หรือกรณีย-เมตตสูตรก็ได้) แล้วตั้งสัจจะอธิษฐานว่า "ด้วยอำนาจบุญกุศลที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญแล้วทุกประการ ขอคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คุณมารดาบิดา อุปัชฌาย์อาจารย์ และบุญกุศลที่ข้าพเจ้าทำไว้ จงมาปรากฏในใจของข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้ายินดีในสัมมาปฏิบัติ คือประพฤติชอบด้วยกายวาจาใจ ละอายต่อบาป กลัวต่อบาปและไม่โกรธ อดทนแกล้วกล้า มีสติสัมปชัญญะถึงพร้อมด้วยอรรถ ธรรม นิรุตติ ปฏิภาณ สามารถรู้เท่าทันเหตุการณ์ ประพฤติกายให้เรียบร้อย กล่าววาจาแต่ที่ไพเราะเป็นสัตย์เป็นธรรม คิดนึกแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เป็นธรรม ตามเยี่ยงอย่างของบัณฑิตพุทธสาวก เป็นที่รักที่เจริญใจของมารดา บิดา อาจารย์ และเทวดามนุษย์ทั้งปวง และตั้งสัจอธิษฐานว่าด้วยอำนาจกุศลที่บำเพ็ญนี้ ขอจงล่วงพ้นทุกข์ภัยข้อขัดข้องต้องประสงค์สิ่งใดเป็นประโยชน์เป็นธรรม จงสำเร็จสมปรารถนาทุกประการเทอญ" แล้วกราบ ๕ ครั้ง คือ พระพุทธเจ้าครั้ง ๑ พระธรรมครั้ง ๑ พระสงฆ์ครั้ง ๑ คุณมารดาบิดาครั้ง ๑ คุณอุปัชฌาย์อาจารย์ครั้ง ๑ แล้วจึงค่อยออกจากที่ โดยท่าทางสง่าผ่าเผยแช่มชื่น ด้วยมีสติรู้สึกว่า เราออกจากที่นี้พร้อมด้วยคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และคุณมารดาบิดา อุปัชฌาย์อาจารย์ คอยรักษาเราอยู่ทั่วทั้งกาย วาจา ใจ ฯ เราจะทำอะไรก่อนดี

จะพูดอะไรก่อนดี และวันนี้เราจะทำอะไรบ้าง ใคร่ครวญแล้วจึงทำโดยลำดับ ตามกาลที่ควร ฯ

วัตรเวลาอาบน้ำ

พึงตั้งสติทำในใจว่า "เราจะอาบน้ำชำระกายคือรูปธาตุนี้อันเป็นที่รับรองคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้ปรากฏรับรองเกียรติยศ และคุณความดีของท่านมารดาบิดาครูอาจารย์สืบมา ให้สะอาดเยือกเย็นเป็นผาสุกเนื่องถึงใจ น้ำเป็นธรรมชาติชำระล้างมลทิน และแก้ร้อนกระวนกระวายได้ชั่วคราว แต่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ชำระมลทินและแก้ร้อนภายในได้เนืองนิตย์ ข้าพเจ้าจะชำระจิตสันดานด้วยคุณธรรม ให้ผ่องใสได้สุขเนื่องถึงกาย ด้วยน้อมคุณพระรัตนตรัยมาโสรจสรง ดังอาบน้ำจำนงความสบายสะอาด ให้กายใจควรเป็นภาชนะบรรจุคุณธรรม"

เมื่อเสร็จการอาบน้ำแล้วผลัดผ้านุ่งห่ม พึงทำสติว่า เรานุ่งห่มเพื่อจะปกปิดความละอาย ป้องกันอันตรายหนาวร้อน ประดับร่างอันเต็มไปด้วยของไม่สะอาดนี้ ให้ควรเป็นที่รับรองคุณความดีพอให้สมกับเพศภูมิของผู้ที่ประพฤติธรรม ฯ

วัตรเวลาบริโภคอาหาร

บรรพชิตมีพิจารณาตามปฏิสังขาโยนิโส ฯ บทบิณฑ์อยู่แล้ว ถ้าฆราวาสหรือผู้คุ้นเคยพอใจจะพิจารณาตามเนื้อความนั้นได้ก็ดี ถ้าไม่เคยพึงตั้งสติทำในใจว่า "เราจะเลี้ยงร่างกายนี้ อันเป็นส่วนที่มารดาบิดามอบให้มา ให้เป็นอยู่โดยผาสุกบริสุทธิ์ เราจะไม่บริโภคอาหารที่เศร้าหมอง (ที่ได้มาด้วยการทุจริตเบียดเบียน) จะไม่บริโภคด้วยความเมาหลงในรสอาหารเพื่อเล่นสนุก จะไม่บำรุงกำลังไว้ทำบาป และจะไม่เป็นอยู่เพียงเพื่อกินเช่นหมู

เราจะกินแค่อาหารที่บริสุทธิ์ ซึ่งได้มาโดยสุจริต จะกินด้วยมีสติปัญญาพิจารณาให้รู้จักประโยชน์ เหมือนกินบุญกินวิชาความรู้ เพื่อให้รูปธาตุนี้ทรงไว้ซึ่งคุณธรรมทั้งปวง เราจะกินด้วยเจตนาดี เลี้ยงรูปนี้ไว้เหมือนได้เลี้ยงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เลี้ยงท่านมารดาบิดาครูอาจารย์ และท่านสัตบุรุษทุกเวลาให้ปรากฏแพร่หลายตลอดกาลนาน”

วัตรเวลาออกจากถิ่นที่อยู่ไปสู่ถิ่นอื่น

ทำความนอบน้อมเคารพพระรัตนตรัย และคุณมารดาบิดาครูอาจารย์ และทำในใจโดยแยบคายให้เห็นเหมือนว่า “พระพุทธเจ้ามาประทับอยู่เบื้องบน พระธรรม บรรจุเต็มอยู่ในท่ามกลาง พระสารีบุตรมาประทับอยู่เบื้องขวา พระโมคคัลลานะมาประทับอยู่เบื้องซ้าย พระมหากัจจายนะมาประทับอยู่เบื้องหน้า พระมหากัสสปะมาประทับอยู่เบื้องหลัง คุณมารดาบิดาครูอาจารย์และท่านบัณฑิตทั้งหลายมาห้อมล้อมอยู่รอบข้าง คอยรักษาป้องกันภยันตรายไม่ให้มาเบียดเบียน และคอยที่จะตักเตือนไม่ให้เราทำผิดคิดร้าย เป็นมงคลที่จะนำเราไปเพื่อประสบความเจริญสุขสวัสดีอันอุดม เราจะเป็นผู้มีสติใช้ความรู้ประพฤติชอบ ตามแบบอย่างของท่านบัณฑิตผู้สัตบุรุษ โดยความเคารพต่อพระธรรม และท่านผู้ทรงคุณทั้งหลายที่ได้ห้อมล้อมรักษาเราอยู่นี้ตลอดกาลเนืองนิตย์ แล้วจึงค่อยย่างเท้าก้าวจากที่ไปด้วยความองอาจแช่มชื่น ทั้งตั้งใจที่จะระลึกรู้เห็นอยู่เช่นนั้นเสมอ”

วัตรเมื่อกลับมาถึงถิ่นที่อยู่

พึงพิจารณาทำในใจว่า “เราไปและกลับมาแล้วพร้อมด้วยพระคุณทั้งหลาย ปลอดจากภยันตราย และได้ลาภผลคุณความดีมีสุขดังนี้ เพราะตั้งตนไว้ในธรรมตามเยี่ยงอย่างบัณฑิตโดยเคารพต่อพระธรรมและท่าน

ผู้ทรงคุณธรรมทั้งหลายฯ ถ้าหากไปได้ความทุกข์ร้อน เสื่อมลาภผลคุณความดี ก็พึงรู้ตัวว่าเพราะไปประพฤติไม่ดี ไม่มีความเคารพยำเกรงท่านผู้ทรงธรรม (แม้เพียงนึกด้วยใจ ไม่ปรากฏทางกายวาจา ก็ชื่อว่าเป็นกรรม) เพราะนำเอาสิริมงคลไปทิ้งเสียจึงต้องประสบส่วนที่ไม่น่าปรารถนา พึงพิจารณาให้เห็นโทษของตนแล้ว ติเตียนตนหรือตักเตือนให้ได้สติรู้สึกตัวว่ากรรมชั่วทุจริต ขาดเมตตาจิตและประมาทเป็นกิริยาของคนพาล มีแต่จะต้องรับผลที่ไม่น่าปรารถนามาเป็นเครื่องตอบแทน หากพิจารณาไม่เห็นว่าได้กระทำชั่วในวันนั้น พึงสันนิษฐานเห็นว่าคงเนื่องมาแต่เหตุในวันก่อน เดือนก่อน ปีก่อน หรือชาติก่อน เพราะกรรมชั่วให้ผลเป็นทุกข์ กรรมดีให้ผลเป็นสุข แล้วแต่จะได้ช่องให้ผลเป็นของจริง เราจะสำรวมระวังไม่ทำความชั่ว และจะประพฤติแต่ความดีโดยความเคารพในคุณธรรมต่อไป”

กิจเบื้องต้นก่อนทำวัตรค่ำสวดมนต์

พึงรีบจัดการงานให้เสร็จก่อนเวลาที่กำหนดว่าจะทำวัตรค่ำ หากการงานมากทำไม่สำเร็จ ก็พึงหักใจพักไว้ก่อน โดยความรู้สึกว่าการงานในโลกนี้เราจะทำไปตลอดร้อยปีพันปีก็ไม่สำเร็จ คนในโลกนี้ต้องละการงานที่ยังทำไม่สำเร็จตายไปแล้วเป็นอันมาก เราก็แลเห็น บัดนี้จวนถึงเวลาที่จะไปเฝ้าปฏิบัติบูชา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตามปฏิญญาว่าเราจะเป็นข้าเป็นทาสของพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยเป็นเจ้าเป็นใหญ่เป็นที่พึ่งอย่างประเสริฐที่สุด เราจะพักการงานไว้เหมือนตายจากการงานแล้วชั่วคราว เราจะไปเกิดใหม่เป็นชาวสวรรค์ผู้ทรงธรรม จะปฏิบัติบูชาพระรัตนตรัย และท่านผู้มีคุณมีมารดาบิดาครูอาจารย์เป็นต้น เพิ่มพูนบารมีของตนตามกาล แล้วทำความกล้าหาญตัดใจมาจัดเครื่องสักการบูชานมัสการและบูชาพระต่อไป เหมือนกิจที่ทำในเวลาเช้า แล้วทำวัตรค่ำสวดมนต์ และฟังธรรมเทศนาต่อไปตามควรแก่เวลา ฯ

ฟังเทศนา

การฟังพระธรรมเทศนาประจำวัน ถ้าบ้านอยู่ใกล้วัด จะมาประชุมกันทำวัตรสวดมนต์ แล้วนิมนต์พระเทศน์ก็ควร แต่บ้านอยู่ห่างเป็นการยากที่จะมาวัดทุกวัน ควรให้คนในบ้านตนเองอ่านหนังสือธรรมวันละ ๒-๓ หน้า หรือ ๑๐ นาที ๑๕ นาทีก็ยังดี ฝ่ายวัดก็น่าที่พระจะผลัดกันเทศน์ประจำวันเสมอ จะได้เป็นประโยชน์ทั้งภิกษุสามเณรและชาวบ้าน เวลาฟังเทศน์จงตั้งใจลงให้เป็นหนึ่ง ระวังอย่าให้แส่ไปในอารมณ์อื่น ให้นึกเหมือนกิจอื่นไม่มีประโยชน์เลย ทำความรู้สึกให้เหมือนท่านผู้เทศน์พูดกับเราเฉพาะตัว หรือให้เหมือนเราพูดแก่ตัวเราเอง เมื่อกล่าวถึงคุณหรือโทษ และกิริยาอาการของผู้ประพฤติผิดธรรม และประพฤติถูกธรรม ก็เพ่งดูที่กายจิตสันดานของเรา เหมือนกลับลูกตาเข้าข้างใน ให้รู้สึกเห็นอยู่ว่าพูดถึงเรื่องในร่างกายจิตใจของเราทั้งนั้น เพราะพระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ทรงบัญญัติ ทรงหมายที่เบ็ญจขันธ์นี้ทั้งสิ้น และตั้งสติกำหนดจดจำใจความแห่งพระธรรมเทศนาไว้ให้ได้ จะได้เป็นเหมือนไม้เท้าหรือแผนที่อันจะให้เราดำเนินไปตามทางที่ถูกถึงที่ประสงค์ ซึ่งนับว่าเป็นองค์ของบัณฑิต ที่เรียกว่า ธตา ผู้ทรงธรรม ฯ

วิจารณาเทศนา

เมื่อจบเทศนาแล้ว ควรพูดสอบกันดูว่าใจความจะถูกต้องดีหรือไม่ ถ้าจำได้ดีก็จะมีประโยชน์แก่ผู้ที่ยังจำไม่ได้ ถ้าจำไม่ได้เมื่อพูดขึ้นบางทีจะมีผู้ช่วยต่อให้ หรือเกิดปฏิภาณให้จำให้แม่นยำ เรียกว่า **วจสาปริจิตา** สะสมไว้ด้วยวาจา อันนับเป็นองค์คุณของบัณฑิตอีกประการหนึ่ง เมื่อจำได้ดีคราวนี้สมควรที่จะเพ่งพิจารณ์ค้นหาเหตุผล ให้ทราบประจักษ์ด้วยใจ ที่เรียกว่า **มนสานุเปกฺขิตา** อันเป็นองค์ของบัณฑิตที่ ๓ เพื่อให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

แทงตลอดสุดสิ้นความสงสัยทั้งธรรมชั้นต่ำและชั้นสูง สามารถจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามพุทธประสงค์ ต้องขบด้วยทิฏฐิ ที่เรียกว่า **ทิฏฐิยา สุปฏิวิทฺธา** อันเป็นองค์ของบัณฑิตข้อที่ ๔ จึงจะได้ประสบอานิสงส์อันไพบูลย์ ฯ

ธรรมสากัจฉา

การพูดธรรมปุจฉาวิสัชนา โดยเป็นการหารือไม่แข่งดีเป็นเหตุให้เกิดปฏิภาณแจ่มแจ้ง และเพิ่มความกำหนดจดจำให้ดีขึ้น จึงมีพระพุทธานุญาตให้พุทธบริษัทประกอบโดยควรแก่กาลดังมาในมงคลสูตรว่า **กาเลนธมฺม-สากจฺฉา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ** การพูดธรรมโดยกาลเป็นเหตุเครื่องเจริญอย่างยิ่ง แต่การสากัจฉาจะให้ได้ประโยชน์จริง ต้องถามและตอบโดยสุภาพฐานปรึกษาหารือ เพื่อเทียบเคียงเนื่องด้วยอุปมา ดังพระศาสดาตรัสแก่พระสาวก หรือพระสาวกกล่าวกะพระสาวก เช่นพระสารีบุตรและพระมันตานีบุตรสนทนากัน มีลักษณะยกย่องเคารพพอควร ไม่ใช่จะเอาแพ้เอาชนะและเกณฑ์ให้เชื่อ ใช้เสียงพอควรไม่ให้ดังเกินไป ไม่ให้เบาเกินไปพอให้ฟังเข้าใจชัด เมื่อพูดพอควรแก่เหตุการณ์ ย่อมเป็นเหตุสมานไมตรีให้แน่น และได้ความบันเทิงใจอีกส่วนหนึ่งด้วย เพราะฉะนั้นควรตั้งปัญหาถามและตอบกันตามแต่จะนึกได้และตอบได้ เช่นในเรื่องเทศนาที่ได้สดับมาอย่าได้มีคำเหน็บแนมกันด้วยกิเลส ในเมื่อฟังพระธรรมเทศนาแล้วก็ควรตัวอย่างถ้อยคำที่ควรพูดท่านแสดงไว้ ๑๐ อย่าง คือ

๑. ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความปรารถนาน้อย
๒. ถ้อยคำที่ชักนำให้สันโดษยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้
๓. ถ้อยคำที่ชักนำให้สงัดกายสงัดใจ
๔. ถ้อยคำที่ชักนำไม่ให้ระคนด้วยหมู่
๕. ถ้อยคำที่ชักนำให้ปรารภความเพียร

๖. ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล
๗. ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้สงบ
๘. ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา
๙. ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้พ้นจากกิเลส
๑๐. ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดความรู้ความเห็นในความที่ใจพ้นจากกิเลสแล้ว

ใน ๑๐ อย่างนี้ เราจะเลือกสนทนาอย่างไรให้ควรแก่อัธยาศัยของเราก็ได้ แม้ไม่มีใครอื่น จะพูดกับลูกหลานหรือศิษย์ของตนก็สมควร ทั้งจะฝึกหัดให้ผู้อยู่ในปกครองของตัวฉลาดกล้าหาญในทางที่ถูกดียิ่งขึ้น (ธรรมสากัจฉานี้จะมีก่อนหรือหลังการฟังธรรมก็ควร)

วัตรเวลาจะเข้านอน

เมื่อสวดมนต์หรือสากัจฉาพอสมควรแล้ว พึงเริ่มนั่งกัมมัฏฐานต่อไป และแผ่เมตตาตั้งสัจจาธิษฐาน ดังนัยที่แสดงแล้วตอนเช้า แต่การจัดเครื่องสักการบูชานั้น เมื่อคนไหนเคยจัดทำมาแล้วจะไม่ต้องขวนขวายมาก ใช้แต่ธูป ๓ ดอก เทียน ๒ เล่ม ตามปกติก็ควร และเมื่อจุดตั้งเครื่องบูชาตอนทำวัตรสวดมนต์แล้วนั่งกัมมัฏฐานติดต่อไป ไม่ต้องจัดเครื่องสักการอีก เริ่มอาราธนากัมมัฏฐานนั่งพิจารณาต่อไปทีเดียว

อนึ่ง ผู้ที่พิจารณากัมมัฏฐานคุ้นเคย จนรู้สึกว่าธรรมมีในใจ เห็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีในตนผ่องใสแล้ว ไม่ต้องทำพิธีอาราธนา นั่งก็ได้ เจริญได้ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ไม่เลือกว่าที่ไหน ตลอดถึงเวลาอุจจาระปัสสาวะก็ควร เว้นแต่ท่านกัลยาณชน ย่อมไม่ละกิจอันเป็นพิธีตามเวลาเสีย เพื่อแสดงกายสามัคคี จิตสามัคคี และประสงค์จะทำตนให้เป็นแบบอย่างของผู้เห็น เช่น สัทธิวิหาริกอันเตวาสิกบุตรหลานบริษัท

บริวารญาติมิตร จะได้มีจิตอ่อนโยน อุตสาหะในการบำเพ็ญคุณความดีให้ยิ่งขึ้น โดยอุ่นใจไม่เปล่าเปลี่ยวเก้อเขิน หากจะเกียจคร้านไม่ทำความดีให้มีในตน ก็จะเก้อเขินด้วยเห็นตนเป็นคนเลว พึงเห็นเช่นพระอรหันต์ทั้งหลาย แม้เป็นผู้ไม่มีกิเลส เสร็จกิจที่จะต้องทำแล้ว ท่านยังมีกล่าวธรรมสากัจฉา ประชุมฟังธรรมเทศนาในเวลาที่ควร และฟังปาฏิโมกข์ทุกวันอุโบสถ เพื่อเป็นแบบฉบับสำหรับประพฤติให้สำเร็จประโยชน์ต่อไป ผู้หวังความเจริญจึงพยายามรักษากิจอันเนื่องด้วยวิธีตามเวลาไว้

เมื่อเจริญภาวนาพอควรแล้ว แผ่เมตตาตั้งสัจจาธิษฐานและกราบ ๕ ครั้ง ด้วยความตั้งใจไว้ชอบเหมือนในตอนเช้า แล้วจึงค่อยเข้าที่นอนด้วยมีสติรู้สึกอยู่ว่า เราจะนอนเอาอย่างราชสีห์ (นอนอย่างราชสีห์นั้น ความในพระสูตรว่า ราชสีห์เมื่อจะนอน ย่อมกวาดฝุ่นหรดานที่ที่นอนให้เรียบร้อย แล้วจึงนอนตะแคงเบื้องขวา พิจารณาว่านอนวางหัววางหางไว้อย่างไร วางเท้าหน้าเท้าหลังอย่างไร จะให้ตื่นด้วยอาการอย่างนั้น ถ้าตื่นขึ้นพิจารณาเห็นท่าทางของตนวิปลาส วางหัวหางและเท้าไม่คงที่ ทำที่ให้ยุ่งเหยิง ก็ไม่ไปหาอาหารกิน กลับนอนใหม่ จนกว่าจะเห็นว่า ตื่นขึ้นเห็นหัวเห็นหางและเท้าวางเรียบร้อยคงที่จึงจะไปหาอาหารกิน) ที่เรียกว่าสีหไสยาสน์ ตามอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือนอนตะแคงเบื้องขวา วางเท้าเหลื่อมเท้า และกำหนดไว้ว่า เรานอนวางมือวางเท้าอย่างไร ผ้านุ่งผ้าห่มอยู่อย่างไร ทั้งน้อมใจว่าเรานอนด้วยมีสติปัญญา พร้อมด้วยคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณมารดาบิดา คุณครูอาจารย์ คุณความดีทุกประการ บรรจุเต็มอยู่ในสันดานนี้ ทรงรูปนามนี้ไว้ให้ปรากฏเป็นธรรมธาตุพิเศษ ไกลจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง พ้นจากทุกข์โศกโรคภัยอันตรายทั้งปวง เข้าถึงความสงบสุข ควรเป็นที่รัก เจริญใจของเทวดา มนุษย์ อมนุษย์ ดิรัจฉาน ทั้งปวง และทำสัญญาในใจว่า เราจะตื่นและลุกขึ้นในเวลา ๓-๔-๕ น. (คือ ๓ ยาม

๑๐ ทุ่ม ๑๑ ทุ่ม ตามความสามารถและฐานะของตนผู้มีการงานต่างกัน คือผู้ทำงานหนักและเด็ก วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง ควรนอนให้ได้ ๘ ชั่วโมง จึงจะพอดี ผู้มีงานเบา และผู้ใหญ่ล่วงเข้ามัชฌิมวัยตอนปลายหรือปัจฉิมวัย นอนหลับให้ได้วันละ ๖ ชั่วโมง พอควร ผู้สงบระงับไม่มีกิจกังวล ให้หลับได้วันละ ๔ ชั่วโมงก็พอ ควรนอนและตื่นเวลาไหนควรกำหนดไว้ แต่ไม่ควรนอนดึกตื่นสายเลย การกินการนอนเป็นของหัดได้ ไม่ใช่เหลือวิสัย ฯ) เพื่อทำหน้าที่ของมนุษย์ผู้ปรีชา สร้างบารมีด้วยความไม่ประมาท ฯ (หากจะยังไม่หลับ ก็ไม่ควรคิดถึงการงานอื่น คิดเพ่งดูคุณธรรมและความสงบอันเป็นภายในซ้ำๆ ไปจนกว่าจะหลับ)

เมื่อทำได้ดังที่ว่ามานี้ ก็จะเป็นความสวัสดีมงคลแก่ตน แก่สกุล หรือแก่หมู่คณะ คือจะทำอะไรก็มีความปลอดโปร่งไม่ติดขัด สำเร็จได้ง่าย เป็นเหตุเจริญโภคสมบัติ และคุณสมบัติเกียรติคุณ แคล้วคลาดจากภัยอันตราย ได้ความสุขกายสบายใจยิ่งขึ้น แม้จะมีบุตรหลานบริษัทบริวาร ก็จะเป็นคนดีมีรูปร่างผิวพรรณไม่ทรามอยู่ในจำพวกดีงาม และว่าง่าย สอนง่าย อยู่ในอำนาจไม่ประพฤติผิดทางธรรมให้เป็นที่เดือดร้อน มีแต่จะนำสุขประโยชน์มาให้ในกาลที่ควร ไม่เสียแรงได้เลี้ยงดูปกครองมา ชื่อว่าทำตนให้เกิดสุขไพศาล ไม่ต้องติเตียนตน ทั้งคนที่อยู่ใต้ปกครอง

เมื่อนึกถึงความดีที่ผู้ใหญ่ของตนประพฤติ และสืบมาเป็นสมบัติของตน ก็จะได้ปีติปราโมทย์ว่า ตนได้พ่อแม่ครูอาจารย์ญาติที่ดี ได้บุตรหลานบริษัทบริวารที่ดี ได้เจ้านายที่ดี นอกจากนี้เมื่ออินทรีย์แก่กล้าก็จะได้บรรลุความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์สมปรารถนา ซึ่งน่าที่ทุกคนควรจะพยายามประพฤติให้บริบูรณ์ในสันดาน ฯ

หมายเหตุ พิธีเจริญกัมมัฏฐานเต็มที่ เบื้องต้น ควรมีการทำวัตรก่อน แต่ทำพิธีย่อสำหรับวันประชุมเนื่องด้วยมีการแสดงธรรม เพื่อลัด

ให้ได้เจริญกัมมัฏฐานเร็วเข้า เมื่อถึงเวลาแล้วพึงนำให้ไหว้พระแลบูชา แสดงความนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วตั้งสัจจาธิษฐานต่อพระรัตนตรัยประกอบด้วยกล่าววาจา ว่า ทั้งมคธแลคำแปลตลอดแล้วจึงกล่าวคำอาราธนา คำแปลไหว้พระบูชาแลทำวัตรสวดมนต์มีอยู่ในธัมมิกวัตร ภาค ๒-๓ แต่เพื่อสำหรับผู้จำยังไม่ได้แลไม่มีหนังสือนั้น จึงนำมาแสดงไว้ในที่นี้เพื่อสะดวกแก่ผู้ต้องการอีกส่วนหนึ่ง

คำระลึกแลเปล่งวาจาเวลาไหว้พระ

อรหํ สมฺมา-สมฺพุทฺโธ ภควา,	พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นที่พึ่งที่นับถือของเราทั้งหลาย พระองค์เป็นอรหันต์ ตรัสรู้อริยสัจ ๔ แจ้งประจักษ์ โดยลำพังพระองค์ สอนผู้อื่นให้รู้ตามได้ด้วย
พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ.	ข้าพเจ้าถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาค-พุทธเจ้า
สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม,	พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว แสดงทางดับกิเลสและกองทุกข์ให้ผู้ปฏิบัติตามถึงความสิ้นทุกข์ได้โดยชอบ
ธมฺมํ นมสฺสามิ,	ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม
สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ,	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ได้ปัญญารู้อริยสัจทั้ง ๔ ทำกิเลสในสันดานให้สิ้นไป ตามกำลังอริยมรรคที่ให้เกิดขึ้นในสันดานตน การละกิเลสได้จริงเป็นการปฏิบัติชอบแท้
สงฺฆํ นมามิ.	ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

คำบูชา

ยมหํ สมฺมาสมฺพุทฺธํ ภควนฺตํ สรณํ คโต, (หญิงว่า **สรณํ คตา**)

ข้าพเจ้าถึงแล้ว ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบเองพระองค์ใด ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง

อิเมหิ สกฺกาเรหิ ตํ ภควนฺตํ อภิปูชยามิ.

ข้าพเจ้าบูชาซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเครื่องสักการทั้งหลายเหล่านี้

ยมหํ สฺวากฺขาตํ ภควตา ธมฺมํ สรณํ คโต, (หญิงว่า **สรณํ คตา**)

ข้าพเจ้าถึงแล้วซึ่งพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วส่วนใด ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง

อิเมหิ สกฺกาเรหิ ตํ ธมฺมํ อภิปูชยามิ.

ข้าพเจ้าบูชาซึ่งพระธรรมนั้น ด้วยเครื่องสักการทั้งหลายเหล่านี้

ยมหํ สุปฏิปนฺนํ สงฺฆํ สรณํ คโต, (หญิงว่า **สรณํ คตา**)

ข้าพเจ้าถึงแล้วซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีแล้วหมู่ใด ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง

อิเมหิ สกฺกาเรหิ ตํ สงฺฆํ อภิปูชยามิ.

ข้าพเจ้าบูชาซึ่งพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเครื่องสักการทั้งหลายเหล่านี้ ฯ

คำกล่าวเวลานอบน้อมพระพุทธเจ้า

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส. *(ว่า ๓ จบ)*

ความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ไกลกิเลส ผู้ตรัสรู้ชอบเองพระองค์นั้น

นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ, รตนตฺตยํ เม สรณํ วรํ,

ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เม โหตุ สพฺพทา.

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ ฯ

คำอาราธนากัมมัฏฐาน

กล่าวอ้างพระธรรมเป็นคำอรรถอยู่มาก มักเป็น การเข้าใจยากของผู้ที่ไม่ได้ศึกษา จึงเขียนอธิบายคำอรรถนั้นโดยย่อ พอเป็นทางพิจารณาของผู้แรกศึกษา ดังนี้

เจริญ ได้แก่ ทำให้มาก เจริญกัมมัฏฐาน ภาวนา คือว่า ทำกัมมัฏฐานภาวนาให้มาก

กัมมัฏฐาน แปลว่า การงานเป็นที่ตั้ง เช่น สมถกัมมัฏฐาน การงานเป็นที่ตั้งแห่งความสงบ วิปัสสนากัมมัฏฐาน การงานเป็นที่ตั้งแห่งความเรืองปัญญา

บูชา แปลว่า สนองคุณ ยกย่องนับถือ อ่อนน้อมยอมตาม เช่นสรวงสังเวย มอบให้ด้วยความเต็มใจหนักแน่น

รัตนตรัย แปลว่า แก้ว ๓ หมายเอาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่เจริญใจให้สมปรารถนาประดุจแก้วมณีโชติ

อุดม แปลว่า ยิ่ง สูงสุด

ทศบารมี แปลว่า บารมี ๑๐ คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา

ธรรม แปลว่า สภาวะที่ทรงตัวเอง ทั้งที่เป็นรูป เป็นนาม ทั้งที่เป็นโลกิยะ เป็นโลกุตตระ ทั้งที่เป็นกุศล อกุศล อัพยากฤต ทั้งที่เป็นเหตุ ทั้งที่เป็นผล ทั้งที่เหนือเหตุเหนือผล

บำเพ็ญ แปลว่า ทำให้เต็ม

อิทธิบาท แปลว่า คุณชาติที่ให้ส่วนซึ่งไม่เหลือวิสัย สำเร็จ มี ๔ คือ ฉันทะ ความพอใจ วิริยะ ความเพียร จิตตะ เอาจิตฝักใฝ่ วิมังสา ความคิดค้นทดลอง สอบสวน

อินทรีย์ แปลว่า คุณธรรมที่เป็นใหญ่ มี ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกั้นไม่ให้บรรลุความดีมี ๕ คือ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา

วิตก แปลว่า ยกขึ้นสู่อารมณ์

วิจารณ์ แปลว่า ใคร่ครวญ

ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ

สุข แปลว่า ความสบายกายใจ

เอกัคคตา แปลว่า ถึงความเป็นอารมณ์อันเดียว

ฌาน แปลว่า ความเพ่ง ความเผา มีรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ในที่นี้หมายเอารูปฌานอันประกอบด้วยองค์นั้นๆ เช่นฌานที่ ๑ สงัดจากอกุศลธรรม (นิวรณ์) ประกอบด้วย วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

วสี แปลว่า ความชำนาญมี ๕ คือ

๑. อาวชฺชนวสี ชำนาญในการนึก
๒. สมาปชฺชนวสี ชำนาญในการเข้า
๓. อธิฏฺฐานวสี ชำนาญในการรักษา
๔. อุฏฺฐานวสี ชำนาญในการออก
๕. ปจฺจเวกฺขณวสี ชำนาญในการพิจารณา

มรรคาพระอริย แปลว่า ทางของพระอริยะ คือทางของผู้ประเสริฐปราศจากข้าศึก ได้แก่อริยธรรมมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป

สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

สมังคี แปลว่า พร้อมเพรียง

อาสวะ แปลว่า ธรรมชาติเครื่องดอง ของหมักหมม ได้แก่ กาม ภพ อวิชชา เติมคำอาสวะเข้า เช่น กามาสวะ

อนุสัย แปลว่า ตามนอน คือ นอนอยู่ในสันดานจัดเป็น ๓ คือ

๑. กามราคานุสัย ได้แก่ ความยินดีในกาม

๒. ปฏิฆานุสัย ได้แก่ ความคับแค้นใจ

๓. อวิชชานุสัย ได้แก่ ความไม่รู้ตามจริง

สังโยชน์ แปลว่า เครื่องร้อยรัด มี ๑๐ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามฉันท์ พยาบาท จัดเป็นสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา เป็นสังโยชน์เบื้องบนอีก ๕

ประโยชน์ยิ่งใหญ่ หมายเอา ปรมัตถประโยชน์ คือพระนิพพาน

มาร แปลว่า ผู้ฆ่า หรือล้างผลาญมี ๕ ได้แก่ ขันธ์ เรียกขันธมาร กิเลส เรียกกิเลสมาร อภิสังขาร เรียกอภิสังขารมาร เทวบุตร เรียก เทวบุตตมาร มัจจุ เรียกมัจจุมาร

พินาส แปลว่า เสื่อมหาย

ปราศจากภยันตราย คือ ไม่มีภัยอันตราย

นิรันดร์ แปลว่า ไม่มีระหว่าง

เกษมสันต์ แปลว่า สบายอย่างสงบ สำราญอย่างสงบ

ธัมมิกวัตรภาคพิเศษ

พรหมวิหาร

(เมตตา) สพฺเพ สตฺตา,	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
อเวรา โหนฺตุ,	จงเป็นผู้ไม่มีเวรเถิด
อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ,	จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเถิด,
อนีฆา โหนฺตุ,	จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเถิด,
สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ,	จงเป็นผู้มีสุข รักษาตนเถิด,
(กรุณา) สพฺเพ สตฺตา,	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง,
ทุกฺขา ปมุจฺจนฺตุ,	จงพ้นจากทุกข์เถิด,
(มุทิตา) สพฺเพ สตฺตา,	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง,
มา ลทฺธสมฺปตฺติโต	จงอย่าไปปราศจากสมบัติ
วิคจฺฉนฺตุ,	อันได้แล้วเถิด,
(อุเบกขา) สพฺเพ สตฺตา,	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง,
กมฺมสฺสกา,	เป็นผู้มีกรรมเป็นของตน,
กมฺมทายาทา,	เป็นผู้รับผลของกรรม,
กมฺมโยนี,	เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด,
กมฺมพนฺธุ,	เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์,
กมฺมปฏิสรณา,	เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย,
ยํ กมฺมํ กริสฺสนฺติ,	จักทำกรรมอันใดไว้,
กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา,	ดีหรือชั่ว,
ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติ ฯ	จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ฯ

เมตฺตานิสงฺสสูตร

เมตฺตาย ภิกฺขเว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความพ้นพิเศษด้วยอำนาจ
เจโตวิมุตฺติยา,	แห่งจิต คือ เมตตา,
อาเสวิตาย,	อันบุคคลซ้องเสพแล้ว,
ภาวิตาย,	อันบุคคลได้เจริญแล้ว,
พหุลีกตาย,	อันบุคคลกระทำให้มากแล้ว,
ยานีกตาย,	อันบุคคลกระทำให้เป็นเหมือนยาน (เครื่องให้สำเร็จการไป) แล้ว,
อนุฏฺฐิตาย,	อันบุคคล (ทำ) ไม่หยุดหย่อนแล้ว,
ปริจิตาย,	อันบุคคลสร้างสมแล้ว,
สุสมารทฺธาย,	อันบุคคลปรารภสม่ำเสมอดีแล้ว,
เอกาทสานิสํสา	ผู้เจริญเมตตานั้น พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการ
ปาฏิกงฺขา,	ได้,
กตเม เอกาทส,	อานิสงส์ ๑๑ ไฉนบ้าง,
สุขํ สุปติ,	ผู้เจริญเมตตา ย่อมหลับเป็นสุข ๑,
สุขํ ปฏิพุชฺฌติ,	ผู้เจริญเมตตา ย่อมตื่นเป็นสุข ๑,
น ปาปกํ สุปินํ ปสฺสติ,	ผู้เจริญเมตตา ย่อมไม่เห็นความฝันอันชั่ว (คือไม่ฝันร้าย) ๑,
มนุสฺสานํ ปิโย โหติ,	ผู้เจริญเมตตา ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๑,
อมนุสฺสานํ ปิโย โหติ,	ผู้เจริญเมตตา ย่อมเป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย ๑,
เทวตา รกฺขนฺติ,	เทวดาทั้งหลาย ย่อมรักษา ๑,
นาสฺส อคฺคิ วา วิสํ	ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศัสตราก็ดี ย่อมไม่กล้ำกราย
วา สตฺถํ วา กมติ,	ผู้เจริญเมตตานั้น ๑,
ตุวฏํ จิตฺตํ สมาธิยติ,	จิตย่อมตั้งมั่นได้รวดเร็ว ๑,

มุขวณฺโณ วิปสีทติ,	สีหน้าย่อมผ่องใส ๑,
อสมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ,	ผู้เจริญเมตตา ย่อมเป็นผู้ไม่หลงกระทำกาลกิริยา ๑,
อุตฺตรึ อปฺปฏิวิชฺฌนฺโต,	ผู้เจริญเมตตา เมื่อยังไม่แทงตลอดซึ่งธรรมอันยิ่ง,
พฺรหฺมโลกูปโค โหติ,	ย่อมเป็นผู้เข้าถึงซึ่งพรหมโลก ๑ ฯ

ปัตติทานคาถา

(คือคาถากรวดน้ำพระราชนิพนธ์รัชกาลที่ ๔)

๑. ปุญฺญสฺสิทานิ กตสฺส,	สัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงเป็นผู้มี
ยานญฺญานิ กตานิ เม,	ส่วนแห่งบุญ อันข้าพเจ้า ข้าพเจ้าทำแล้ว ณ
เตสญฺจ ภาคิโน โหนฺตุ,	กาลบัดนี้ด้วย, แห่งบุญทั้งหลายอื่นอันข้าพเจ้า
สตฺตานนฺตาปฺปมาณกา,	ทำแล้วด้วย,
เย ปิยา คุณวนฺตา จ,	เหล่าใดเป็นที่รัก แลมีคุณ,
มยฺหํ มาตา ปิตาทโย,	มีมารดาและบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น,
ทิฏฺฐาเม จาปฺยทิฏฺฐา วา,	เหล่าที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือแม้ที่ข้าพเจ้าไม่ได้เห็น,
อญฺเญ มชฺฌตฺตเวริโน,	เหล่าอื่นที่เป็นที่มัธยัสถ์เป็นปานกลาง แลเป็นผู้มีเวร,
สตฺตา ติฏฺฐนฺติ โลกสฺมึ,	สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก,
เตภุมฺมา จตุโยนิกา,	เป็นไปในภูมิสาม เป็นไปในกำเนิดสี่,
ปญฺเจกจตุโวการา,	มีขันธ์ห้า มีขันธ์หนึ่ง มีขันธ์สี่,
สํสรนฺตา ภวาภเว,	ท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยและภพใหญ่
ญาตํ เย ปตฺติทานมฺเม,	ความให้ส่วนบุญของข้าพเจ้า อันสัตว์ทั้งหลายเหล่าใด รู้แล้ว
อนุโมทนฺตุ เต สยํ,	สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น จงอนุโมทนาเองเถิด,

เย จิมํ นปฺปชานนฺติ,	ส่วนสัตว์ทั้งหลายเหล่าใด ยังไม่รู้ซึ่งความให้ส่วนบุญของข้าพเจ้านี้,
เทวา เตสํ นิเวทยุํ,	ขอเทพยดาทั้งหลาย พึงบอกแก่สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นให้รู้ (แลอนุโมทนา)
มยา ทินฺนานปุญฺญานํ อนุโมทนเหตุนา,	เพราะเหตุคืออนุโมทนา ซึ่งบุญทั้งหลายอันข้าพเจ้าได้ให้แล้ว
สพฺเพ สตฺตา สทาโหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน,	ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร เป็นผู้ดำรงชีพโดยสุขทุกเมื่อเถิด,
เขมปฺปทญฺจ ปปฺโปนฺตุ, เตสาสา สิชฺฌตํ สุภา.	จงถึงซึ่งบทอันเกษม คือพระนิพพาน, ขอความปรารถนาดีงามของสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้นจงสำเร็จเถิด ฯ
๒. ยนฺทานิ เม กตํ ปุญฺญํ	บุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำแล้ว ณ กาลบัดนี้,
เตนาเนนุทฺทิเสน จ,	เพราะบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำ ณ กาลบัดนี้ด้วย เพราะความอุทิศส่วนบุญอันนี้ด้วย,
ขิปฺปํ สจฺฉิกเรยฺยาหํ,	ขอข้าพเจ้ากระทำให้แจ้งโดยพลัน,
ธมฺเม โลกุตฺตเร นว,	ซึ่งโลกุตตรธรรมทั้งหลายเก้า,
สเจ ตาว อภพฺโพหํ,	ถ้าว่า ข้าพเจ้ายังอาภัพอยู่ คือ ยังไม่บรรลุโลกุตตรธรรมก่อนไซร้,
สํสาเร ปน สํสรํ,	ก็แต่ว่าเมื่อข้าพเจ้ายังท่องเที่ยวอยู่ในสงสาร,
นิยโต โพธิสตฺโต ว	เหมือนพระโพธิสัตว์ผู้เที่ยง,
สมฺพุทฺเธน วิยากโต,	อันพระสัมพุทธเจ้าพยากรณ์,
นาฏฺฐารสปิ อภพฺพฐานานิ ปาปุเณยฺยหํ,	ข้าพเจ้าไม่พึงถึงอภัพพฐานสิบแปด ฯ

กรวดน้ำ แปลเป็นฉันท์

๑. ปัฏฐยาวัตร

ปวงสัตว์ทุกหมู่มิมีประมาณ
จงมีส่วนบุญมนุญผล
อันข้า ฯ กระทำ ณ กาลบัดดล
แลได้กระทำ ณ บุพพกาล ฯ
เหล่าใดเป็นที่ปิยาทรงคุณ
คือบิดามาตุเป็นประธาน
ทั้งที่ข้า ฯ ได้ประสบพบพาน
ทั้งผู้ที่ข้า ฯ มิพบมิเห็น ฯ
ทั้งเหล่าเป็นกลางมิใช่ชั่วดี
แลเหล่าที่สร้างภยานุเวร
ทั่วสัตว์ประวัติ ณ โลกเป็นเกณฑ์
คือเกิดในภูมิสามสถาน ฯ
โดยกำเนิดสี่และมีขันธ์ห้า
ขันธ์หนึ่งขันธ์สี่มิมีประมาณ
ท่องเที่ยวในภพพิเศษโอฬาร
ภพน้อยกันดารก็ดุจจะกัน ฯ
เหล่าใดได้รู้กุศลข้า ฯ ให้
เหล่านั้นเองโมทนาประนันท์
ส่วนบุญข้า ฯ ให้ผิไม่รู้พลัน
ขอหมู่เทวันนุกุลประกาศ ฯ

ให้สัตว์ทั้งหลายประจักษ์ส่วนบุญ
คิดคุณแลโมทนามิขาด
เพราะโมทนาประสาทวาส
บุญข้า ฯ ประสาทประสิทธิ์ประสงค์ ฯ
ขอจงสรรพสัตว์นิราศจากเวร
ชีพเป็นสุขีมิมีทนง
ถึงบทเกษมพิศาลโดยตรง
พระนิพพานองค์สงบสงัด ฯ
ความปรารถนาประชาทุกหมู่
จงดีงามดูพิเศษสวัสดิ์
สำเร็จโดยชอบประกอบบุญจัด
สมบูรณ์พูนพัฒน์จรัสเจริญ ฯ

๒. อินทรวิเชียรฉันท์ ๑๑

บุญข้า ฯ กระทำไว้ ขณะนี้ประการใด
ด้วยบุญประกาศไข และเพราะความอุทิศบุญ
ขอข้า ฯ กระทำธรรม นวโลกุดรคุณ
ให้แจ้งประจักษ์สุน- ทรเสร็จเกษมสันต์
ถ้าข้าพเจ้ายัง มิลุโลกุดรพลัน
เมื่อข้าพเจ้าคัล ลยะอยู่ ณ สงสาร
ขอข้า ฯ มิพึงถึง ทุรภาคอภัพฐาน
สิบแปดประการขาน บ่มิต้องสมาคม
เหมือนโพธิสัตว์ผู้ นิยโตวโรดม
อันองค์พระสยม ภวญาณพยากรณ์ ฯ

อธิบายบุรุษโทษสิบแปดประการ คือ

๑. พลังกปาทะ เท้าทั้งสองข้าง ใหญ่และคด
๒. อัทธนขะ เล็บทั้งหมด กุด
๓. โอพัทธปิณฑิกะ ปลีน่อง ทู่ ยานลงภายใต้
๔. ทีโฆตตโรฏฐะ ริมฝีปากบนยาวปิดริมฝีปากล่าง
๕. จปละ น้ำลายไหลออกเป็นยางยืดทั้งสองแก้ม
๖. กฬาระ เขี้ยวงอกออกพ้นปากเหมือนเขี้ยวหมู
๗. ภัคคนาสกะ จมูกหักฟุบดูน่าชัง
๘. กุมโภทระ ท้องป่องเป็นกระเปาะดั่งหม้อใหญ่
๙. ภัคคปิฏฐิ สันหลังไหล่หักค่อมคดโก่ง
๑๐. วิสมจักขุ ตาถล่มลึกทรลักษณ์ข้างหนึ่งเล็กข้างหนึ่งใหญ่ ไม่เสมอกัน
๑๑. โลหมัสสุ หนวดเครามีพรรณดั่งลวดทองแดง
๑๒. หริตเกสะ ผมโหรงเหลืองดั่งสีลาน
๑๓. วลีนะ ตามตัวสะครานคร่ำด้วยแถวเอ็นนูนเกะกะ
๑๔. ติลกาหตะ มีต่อมแมลงวันและตกกระ ดั่งโรยงา
๑๕. ปิงคละ ลูกตาเหลือก เหล่ะ เหลือง ดั่งตาแมว
๑๖. วินะตะ ร่างกายคดค้อมในที่ทั้งสาม คือ คอ หลัง สะเอว
๑๗. วิกฏะ เท้าทั้งสองเหหันห่างเกะกะ
๑๘. พรหาขระ ขนตามตัวยาวหยาบดั่งแปรงหมู

(บุรุษโทษ ๑๘ มีอยู่ในคาถากัณฑ์กุมาร)

มหาทาน ๕ ประการ

ธนบริจาค	สละทรัพย์สมบัติเป็นทาน
อังคบริจาค	สละอังคาพยพเป็นทาน
ชีวิตบริจาค	สละชีวิตเป็นทาน
ปุตตบริจาค	สละลูกเป็นทาน
ภริยบริจาค	สละเมียเป็นทาน

เนาวรัตน์ แก้ว ๙ ประการ

เพชร ทับทิม มรกต เพทาย บุษราคัม นิล มุกดา โกเมน ไพฑูรย์

สัตตรัตนะ แก้ว ๗ ประการ

สุวรรณ หิรัณย์ มุกดา มณี ไพฑูรย์ วิเชียร ประพาฬ

คำเตือนสติคนเวลาจวนจะตาย

คนป่วยไข้หรืออาพาธหนัก มักมีทุกขเวทนาหลายอย่างรบกวน เป็นเหตุแห่งวิภวตัณหา คืออยากไม่มีไม่เป็นอย่างนั้น อันทำให้ใจเศร้าหมองบ้าง ฯ บางคนก็กลัวว่าจะตาย กลัวจะพลัดพรากจากของแลคนที่รักที่ชอบใจ เป็นเหตุแห่งภวตัณหา คืออยากจะมีจะเป็นอยู่ต่อไป อันทำใจให้วุ่นวายหวาดหวั่นต่อความตาย แลภพข้างหน้าบ้าง ฯ นอกจากนี้ผู้ที่มีทุกข์ครอบงำนั้น บางคนก็อยากจะหาความสุข มัวเมาในกามสุขแลแส่หาต่างๆ ทั้งกังวลห่วงใยอาลัยในทรัพย์สมบัติ บุตร ภรรยา สามี ญาติ มิตรที่ได้เคยร่วมสุขร่วมทุกข์กันมา ไม่สามารถจะทำใจให้สงบผ่องใสอันเป็นลักษณะของกามตัณหา คือความอยากในอารมณ์ที่น่าใคร่อีกส่วน ๑ ฯ

เมื่อบุคคลทุพพลภาพอยู่แล้วยังถูกตัณหา ๓ เข้าครอบงำใจ ก็ยิ่งเป็นเหตุให้เศร้าหมองทุกข์ร้อนหนักขึ้น ถ้าตายไปในขณะนั้น ก็นับว่าเป็นอันตายร้าย คือมีทุคติเป็นที่ไป ซึ่งต้องตามเทศนานัยว่า **"จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา"** ซึ่งแปลว่าผู้มีใจเศร้าหมองแล้วทุคติจำต้องหวัง (คือไปสู่ภูมิอันเป็นทุกข์โดยไม่ต้องสงสัย) เหตุนี้บัณฑิตผู้ปรีชาหรือว่าญาติมิตรผู้ฉลาด หวังจะให้คนไข้ทำใจให้สงบผ่องใส ไม่ให้ทุกข์ด้วยตัณหา ๓ เหล่านั้น จึงหาถ้อยคำที่ดีมากล่าวเตือนสติ เพื่อให้คนไข้ได้สตินึกไปตาม แล้วบรรเทาหรือกำจัดตัณหา ๓ เสีย ใจจะได้ผ่องใส เมื่อใจผ่องใสแล้วถึงจะตายก็เป็นอันตายดี มีสุคติเป็นที่ไปดังนัยพระพุทธภาษิตว่า **"จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปฏิกงฺขา"** ความว่า ผู้มีใจไม่เศร้าหมองแล้ว สุคติเป็นหวังได้ ฯ หากยังไม่ตาย เมื่อใจดีผ่องใสแล้วก็รักษาให้หายจากไข้ได้ง่ายกว่าผู้มีใจเศร้าหมองมากดังนี้ คนผู้ไม่ประมาท จึงศึกษาสำเหนียกฝึกฝนตนที่จะให้เป็นคนดีด้วยวิธีบำเพ็ญ ทาน ศีล ภาวนา ตามควรแก่กำลังแลเหตุการณ์ เมื่อไข้หนักพักใหญ่จะได้ไม่หวาดหวั่น เมื่อมีผู้เตือนสติจะได้ทำใจให้ผ่องใสเยือกเย็นเป็นสุข ตามความสามารถที่จะทำได้ ฯ คำที่ดีซึ่งนำมากล่าวเตือนกัน ให้ระลึกในเวลาจวนจะตายนั้นมีมาก เป็นพระพุทธคุณบ้าง พระธรรมคุณบ้าง พระสังฆคุณบ้าง จะนำมากล่าวไว้ในที่นี้เฉพาะที่ใช้กันเป็นพื้น ดังต่อไปนี้ คือ

๑. "อรหํ" แปลว่า (พระพุทธเจ้า) เป็นพระอรหันต์, เป็นผู้หักใจได้, เป็นผู้เว้นไกลจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ, เป็นผู้หักกำกงแห่งสังสารจักร (คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม,) เป็นผู้ควรรับความเคารพนับถือ, เป็นต้น

๒. "สงฺขารา สสฺสตา นตฺถิ" แปลว่า สังขารทั้งหลายเป็นของเที่ยงไม่มี "นตฺถิ พุทฺธานมิญฺชิตํ" แปลว่า ความหวั่นไหวของพระพุทธเจ้าย่อมไม่มี ฯ

๓. จิ, เจ, รุ, นิ, (หัวใจอภิธรรม) แปลว่า จิต เจตสิก รูป นิพพาน

๔. ให้พระสวดโพชฌงค์บ้าง แต่ผู้ไม่รู้คำแปลก็เป็นพิธีไปเพื่อจะให้เป็นประโยชน์แก่คนไข้ ควรเตือนให้รู้เนื้อความเช่นให้ผู้ฉลาดบรรยายโพชฌงค์ ๗ คือ

๑.	สติ	ความระลึก
๒.	ธรรมวิจยะ	ความสอดส่องธรรม
๓.	วิริยะ	ความเพียร
๔.	ปีติ	ความอิ่มใจ
๕.	ปัสสัทธิ	ความสงบใจ
๖.	สมาธิ	ความตั้งใจมั่น
๗.	อุเบกขา	ความวางเฉย

โดยย่อแต่ละอย่างๆ ว่า ท่านทำให้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ธรรม เพื่อนิพพาน (ดับทุกข์ทั้งปวง) เป็นต้น ฯลฯ

๕. ให้ทำสัญญา ๑๐ คือ

๑. อนิจฺจสญฺญา
กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร

๒. อนตฺตสญฺญา
กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรม

๓. อสุภสญฺญา
กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย

๔. อาทีนวสญฺญา
กำหนดหมายโทษแห่งกาย มีอาพาธต่างๆ เป็นต้น

๕. ปหานสญฺญา
กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกแลบาปธรรม

๖. วิราคสญฺญา
กำหนดหมายอริยมรรคว่าเป็นธรรมอันละเอียด

๗. นิโรธสญฺญา
กำหนดหมายความดับตัณหา คือ อริยผล ว่าเป็นธรรมอันละเอียด

๘. สพฺพโลเก อนภิรตสญฺญา
กำหนดหมายความไม่น่าเพลินในโลกทั้งปวง

๙. สพฺพสงฺขาเรสุ อนิฏฺฐสญฺญา
กำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาในสังขารทั้งปวง

๑๐. อานาปานสติ
สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

คำเตือนสติดังกล่าวมา ๕ อย่างนี้ แต่ละอย่างผู้ศึกษากระทำให้เจริญ ทำให้มาก น้อมใจ นึกด้วยดี ย่อมทำใจให้ผ่องแผ้วใสสะอาด พ้นไปจากทุกข์ทั้งปวงได้ ทั้งในเวลาป่วยไข้แลในเวลาปกติ ในกาลทุกเมื่อจริง ฯ

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
ฝ่ายรับงานพิมพ์ โทร. ๐-๒๒๘๑-๗๗๙๐, ๐-๒๖๒๙-๑๔๑๗ ต่อ ๑๐๔